rivista più INSERTO a soli €2,90

N. 7/2020

Cartocci, sapore al naturale

Profumo di menta

Peperoni succulenti

Irresistibili cannelloni

Pesce: all'amo e alla griglia!

Voglia di freschezza

Semifreddi, super salads... ricette anti-caldo a tutto sapore!

TORTE SENZA COTTURA

base biscotti + creme fredde + confetture + frutta fresca

ISSIMA FACILE CUCINA

Paste e risi freddi

all'interno, il maxi inserto staccabile

Wafertorte estiva al cioccolato, wafer e albicocche

MENSILE - ANNO IV

POSTE ITALIANE S.P.A. SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE AUT. N° MBPA/C/RM /45/2018 – STAMPE PERIODICHE IN REGIME LIBERO
BE 5,50 € - PTE CONT 5,00 € - E 5,00 € - CH 6,50 CHF - CH CT 6,00 CHF

Editoriale

Lista della spesa innanzi tutto

Se qualcosa di buono abbiamo imparato – si spera - dalla lunga primavera "del lockdown" 2020 è che uno **stile di vita** è migliorabile perfino in situazioni critiche, con restrizioni e limitazioni fisiche e psicologiche: a cominciare dall'alimentazione, che tanto può condizionare benessere o malessere del nostro stato psico-fisico. Perciò, ripartiamo con **nuovi stili di vita** e **nuovi stili di spesa**! Della lista ordinaria, ormai si sa, devono far parte **frutta**; **verdure** (crude e cotte); **legumi** (freschi o secchi); **carni bianche** (pollo, tacchino, coniglio); **pesce** (meglio se azzurro); **uova**; **ricotta** e **formaggi freschi** (meglio di pecora e di capra); **cereali integrali**. Bene, sfogliate il ricettario di questo mese, fate la spunta e vedrete che ci sono tutti… E molti altri ancora, dai cosiddetti **super food** ai **prodotti d'eccellenza** del nostro territorio. Certo, ricette e menu sono studiati per dar soddisfazione, conforto e piacere al palato, all'umore e all'occhio (che vuole sempre la sua parte, no?), ma i benefici non mancheranno. E se la voglia d'estate è tanta, le nostre proposte vi invitano ad assecondarla con **ingredienti di stagione** e **preparazioni semplici**, ma d'effetto: grandi primi tipo i **cannelloni** (che hanno il vantaggio di poter essere preparati in anticipo), ma anche **paste veloci** e saporite; **carni**, **pesci**, **salse** e **intingoli** per **grigliate** e **bbq**; **ortaggi** incredibilmente golosi; **cartocci** pratici, versatili e soprattutto saporiti, di cibi cotti praticamente **al naturale**. Ma anche la voglia di freschezza impazza, quindi ecco a voi le più ricche, appetitose e leggere **super insalate** che si possano immaginare; le **paste** e i **risi freddi** dell'inserto staccabile all'interno della rivista; le **torte senza cottura**, perfetta soluzione anti-caldo, e i **semifreddi** da preparare in casa, con pochissima spesa e grandissima resa. Quindi, carta e penna alla mano (ma va bene anche un *device* digitale), stilate la vostra lista, create la vostra dispensa ideale e divertitevi a cucinare per mangiar bene, in tutti i sensi.

La redazione

FACILE CUCINA

sommario

8

104

38

92

16

48

adesso puoi.

mozzarella
delattosata
di latte di bufala

la tramontina srl - cava de' tirreni (SA) info@latramontina.it - latramontina.it

84

LE RUBRICHE

Occhio al prezzo!

Il prezzo si intende a persona

Il costo si riferisce all'intera ricetta

Il prezzo si intende a singolo pezzo (mignon o finger)

ALMA MEDIA S.p.A.

PRESIDENTE
Federico Prandi

AMMINISTRATORE DELEGATO
Andrea Baracco

Sede: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06 89676007 fax +39 06 89676000
alma.direzione@almamail.tv

FACILE CUCINA

DIREZIONE EDITORIALE
Corrado Azzolini • *corrado.azzolini@almamail.it*

DIRETTORE RESPONSABILE
Ad interim - pro tempore Direzione Editoriale

VICE DIRETTORE
Giulia Macrì • *giulia.macri@almamail.it*

CAPOREDATTORE
Francesco Monteforte Bianchi
francesco.monteforte@almamail.it

REDAZIONE TESTI
Cristina Bianconi

HANNO COLLABORATO
Susy Grossi, Guido Montaldo

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Marta Koral • *marta.koral@almamail.it*
alma.desk.food@almamail.tv

GRAFICA
Francesca Ottaviano • *francesca.ottaviano@almamail.it*
Alessia Carrozzi • *alessia.carrozzi@almamail.it*
Simona Ferri

RICETTE
M. Bacherini, B. Barbieri, M. Bianchessi, R. Bosco, R. Caucci, M. E. Curzio, A. Fiorini, P. Forlin, V. Gigli, C. Lunardini, A. Orazi, A Pecorelli, L. Perego, V. Perin, D. Persegani, M. Piccheri, M. Poggi, G. Steffanina, E. Tiso, E. Trotta, M. Valletta, S. Vesuviano, S. Zecca

FOTO
E. Andreini, A. Aravini, M. Avalos Flores, C. Bellasio, F. Brambilla, R. Caucci, E. De Santis, M. Della Pasqua, M. Lonati, V. Lonati, M. Magagna, T. Mattiello, G. Nofrini, A. Orazi, A. Pecorelli, M. Ravasini, V. Repetto, S. Serrani, M. Sjöberg, E. Tiso, E. Trotta, S. Zecca

FOTO COVER
V. Repetto

PUBBLICITÀ
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ
ABU Advertising Business Unit

C.so Sempione, 15/A - 20145 Milano (MI) - Tel. 02 83978407

LOMBARDIA
ABU S.R.L.
C.so Sempione, 15/A
20145 Milano
Tel 02 83978407
marketing@abumedia.it

LAZIO
CLAUDIA GUADAGNI
Via duca degli Abruzzi, 205
00055 Ladispoli (RM)
Tel 339 5854076
claudia.guadagni@abumedia.it

VALLE D'AOSTA/PIEMONTE/ LIGURIA
IDEAMEDIA
Via Francesco Guala, 77
10135 Torino (TO)
Tel 335 8108605
commerciale@ideamedia.it

TOSCANA/UMBRIA
GIOVANNA GELLI
Via Pacinotti, 14R
50131 Firenze
Tel 339 4339552

TRIVENETO
PUNTO COM S.A.S.
Via San Marco, 9/M
Palazzo Economia
35129 Padova - Tel 049 8597910

CAMPANIA
SOLUZIONI ITALIA SRL
Via Gianturco, 66 - 80146 Napoli
Tel 081 282662
lorusso@soluzioniitalia.it

EMILIA R./MARCHE/ ABRUZZO
CESARE CASALBONI
cesare.casalboni@gmail.com
Tel 392 7897147

SICILIA
ABU S.R.L.
C.so Sempione, 15/A
20145 Milano - Tel 02 83978407
marketing@abumedia.it

STAMPA: MEDIAGRAF S.p.A.
Viale della Navigazione Interna, 89
35027 Noventa Padovana (Pd)

DISTRIBUZIONE ITALIA: M-DIS Distribuzione Media S.p.A. - Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano tel. +39 02.25.821

DISTRIBUZIONE INTERNAZIONALE: JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA S.p.A
Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano tel. +39 02.43.98.22.63 - fax +39 02.43.91.64.30

Numero 7 - Anno IV - 2020
Periodicità mensile

Reg. Trib. Tivoli N° 14/2017 dell'8 novembre 2017

Tutti i diritti riservati, è vietata la riproduzione anche parziale senza l'autorizzazione dell'Editore. © Alma media S.p.A.

ISSN 2532-8263
Facile Cucina

FINITO DI STAMPARE LUGLIO 2020

SCRIVERE A: FACILE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv

Forno? No grazie! Con l'arrivo del caldo estivo godetevi il piacere di una buona fetta di torta, golosa e rinfrescante, da preparare rigorosamente a freddo

8 cake ...no bake!

Supergolosa

5,49€
6 porzioni

Wafertorte estiva

Distruibite la crema nello stampo e via in freezer

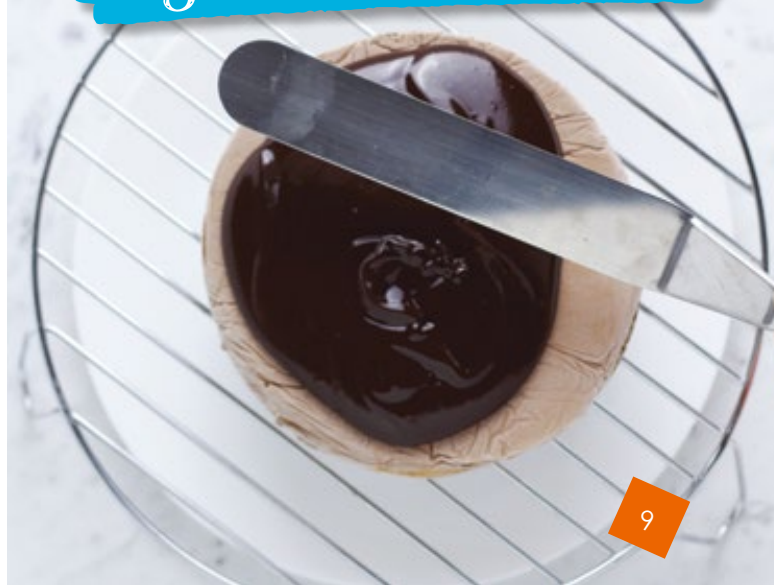
Proseguite con i wafer e la confettura

◂ Wafertorte estiva

Ingredienti per 6 persone
350 g di **wafer al cioccolato fondente**
100 g circa di **confettura di albicocche**
2 **albicocche**
Per la crema al cioccolato: 250 g di **latte**
4 **tuorli** • 60 g di **zucchero**
6 g di **gelatina** • 2 cucchiai di **panna fresca**
100 g di **cioccolato fondente al 65%**
250 g di **panna montata**
Per la glassa: 125 g di **panna fresca**
75 g di **acqua** • 75 g di **zucchero**
25 g di **glucosio**
300 g di **cioccolato fondente**

Preparazione
• **Per la crema**: portate a bollore il latte con la metà dello zucchero in un pentolino. • **Lavorate** a parte i tuorli con lo zucchero restante, quindi versate a filo il latte bollente e stemperate per bene. Rimettete sul fuoco e fate cuocere, mescolando in continuazione, fino ad arrivare alla temperatura di 82 °C. Spegnete e trasferite subito in una ciotola. Unite il cioccolato fondente, tritato, mescolate e fate raffreddare. • **Mettete** la gelatina in ammollo in acqua fredda. Fate scaldare la panna fresca, incorporatevi la gelatina, ben strizzata, e sciogliete. Unite il tutto al composto di cioccolato. • **Aggiungete** infine la panna montata, mescolando delicatamente e con movimenti dall'alto verso il basso. • **Foderate** uno stampo tondo da 22 cm di diametro con un foglio di pellicola trasparente. • **Distribuite** uno strato di crema al cioccolato e trasferite in freezer per circa mezz'ora, o comunque fino a quando si sarà ben rassodata. • **Disponete** sopra uno strato di wafer e coprite con un velo di confettura di albicocche.
• **Versate** sopra altra crema al cioccolato e terminate con un ultimo strato di wafer.
• **Trasferite** in freezer e fate rassodare per una notte intera. Trascorso il tempo di riposo, sformate il dolce capovolgendo, in modo che i wafer siano sul fondo, e adagiatelo su una gratella per dolci. • **Per la glassa**: riunite in un pentolino l'acqua, lo zucchero, la panna e il glucosio. Portate a bollore, versate il cioccolato fuso ed emulsionate accuratamente. Versate la glassa sulla torta e livellatela con una spatola. Trasferite in frigo e lasciate rapprendere completamente. Al momento di servire, guarnite la superficie con spicchi di albicocca.

Terminate con la crema e i wafer

Rivestite con la glassa al cioccolato

Torta fredda al caffè

Ingredienti per 6 persone
Per la base: 150 g di **biscotti al cacao**
80 g di **burro fuso**
Per la crema: 340 g di **latte condensato**
200 ml di **panna montata**
150 g di **mascarpone** • 30 ml di **caffè espresso** • 2 cucchiai di **caffè solubile**
Vi servono inoltre: 100 g di **panna montata cacao amaro in polvere** • **chicchi di caffè**

Preparazione
• **Tritate** finemente i biscotti e mescolateli con il burro fuso. • **Foderate** uno stampo a cerniera da 18 cm di diametro con un foglio di carta forno. • **Versate** all'interno i biscotti e, con l'aiuto di un cucchiaio, distribuiteli sul fondo in maniera uniforme. Trasferite in frigo per 30 minuti. • **Mescolate** il mascarpone con il latte condensato fino a ottenere un composto cremoso e privo di grumi. • **Sciogliete** il caffè solubile nel caffè espresso e unitelo alla crema, quindi incorporate delicatamente la panna montata. • **Versate** la crema nello stampo e trasferite in freezer per 5 ore. Levate la torta dal freezer e fatela riposare a temperatura ambiente per 15 minuti. • **Spolverizzate** la superficie con il cacao amaro, decorate con ciuffi di panna e chicchi di caffè e servite.

Charlotte cheese e more

Ingredienti per 6 persone
250 g di **latte** • 150 g di **zucchero**
250 g di **panna fresca**
10 g di **gelatina già ammollata**
300 g di **formaggio cremoso spalmabile**
70 g di **confettura di more**
vaniglia in polvere
Vi servono inoltre: 125 g di **savoiardi**
1 vaschetta di **more**

Preparazione
• **Fate scaldare** il latte in un pentolino con lo zucchero e un pizzico di vaniglia; incorporate la gelatina, ben strizzata, e mescolate per fare sciogliere. • **Lavorate** il formaggio cremoso in una ciotola, versate a filo il latte, tiepido, poco per volta, e mescolate bene.
• **Incorporate** infine la panna semimontata.
• **Foderate** il fondo di un disco in acciaio da 22 cm di diametro con un foglio di pellicola trasparente. • **Rivestite** il bordo con una striscia di carta forno e poi sistemate i savoiardi in verticale, fino a formare una corona. • **Versate** una parte di composto, trasferite in frigorifero e fate rassodare per 2-3 ore. • **Distribuite** al centro la confettura di more, lasciando 2 cm di bordo libero, e completate con la crema restante.
• **Fate rassodare** in frigo per almeno 6 ore. Trascorso il tempo di riposo, sformate delicatamente il dolce, guarnite metà superficie con le more fresche e servite.

Grande classico rivisitato

4,90€
6 porzioni

Occhio alle basi!

BALOCCO
Fibra&gusto. Frollini cereali e cioccolato. 300 g. *€ 1,79*.

LOACKER
Wafer al cioccolato fondente. 175 g. *€ 1,65* circa.

SIGMA
Wafer alla vaniglia. 175 g. *€ 0,99*.

MULINO BIANCO
Rigoli. Frollini al miele. 400 g. *€ 1,89* circa.

MATILDE VICENZI
Savoiardi Vicenzovo 400 g. *€ 2,19* circa.

Mattonella allo yogurt greco e frutti di bosco

Ingredienti per 4 persone
Per la mousse allo yogurt: 140 g di **latte** 120 g di **zucchero** • 15 g di **gelatina già ammollata** • 500 g di **yogurt greco bianco** • 300 g di **panna montata**
Per la base: 10 **biscotti secchi**
Per la decorazione: 3-4 cucchiai di **marmellata al lampone**
1 ciuffo di **menta** • **fragole**
frutti di bosco misti (**lamponi**, **more** e **mirtilli**)

Preparazione
• **Per la mousse**: in un pentolino fate scaldare il latte e lo zucchero finché quest'ultimo non sarà ben sciolto.
• **Incorporate** la gelatina, ben strizzata, e fate raffreddare. Quando il composto si sarà intiepidito, aggiungete lo yogurt greco e amalgamate per bene il tutto con una frusta. Incorporate delicatamente la panna al composto di yogurt. • **Versate** la mousse in uno stampo da plumcake e coprite la superficie con i biscotti secchi, mettendoli uno a fianco all'altro.
• **Trasferite** la mattonella in freezer e fate congelare completamente. • **Sformate** il dolce su un piatto da portata e fate scongelare in frigo. Appena il dolce si sarà ammorbidito, cospargete la superficie con la marmellata e decorate a piacere con le fragole, i frutti di bosco e le foglioline di menta. Portate in tavola e servite.

Tips & Tricks

Potete sostituire lo yogurt greco bianco con lo yogurt greco ai frutti di bosco oppure, a piacere, potete aggiungere i frutti di bosco freschi anche alla mousse, per renderla più golosa. Una volta scongelato, il dolce può essere conservato fino a due giorni in frigo.

Torta allo yogurt cioccolato e ciliegie

Ingredienti per 8 persone
Per la base: 270 g di **frollini al cacao**
40 g di **zucchero di canna**
160 g di **burro**
Per la crema: 750 g di **yogurt bianco**
350 g di **panna montata**
12 g di **gelatina** • 1 bicchierino di **sherry**
100 g di **cioccolato fondente**
70 g di **zucchero a velo**
Per la copertura: 500 g di **ciliegie snocciolate** • 50 g di **zucchero**
10 g di **gelatina già ammollata**
300 g di **panna montata**
30 g di **cacao dolce in polvere**

Preparazione
• **Frullate** i frollini con lo zucchero di canna e il burro fuso. • **Versate** il composto in una tortiera a cerniera da circa 22 cm di diametro, foderata con un foglio di carta forno, bagnato e strizzato, e pressate per bene. • **Trasferite** in frigo e fate riposare per un'oretta.
• **Per la crema**: fate scaldare lo sherry e incorporate la gelatina, ben strizzata. Raccogliete lo yogurt in una ciotola, unite la gelatina sciolta, la panna montata, lo zucchero a velo e il cioccolato fondente a scagliette e mescolate. • **Versate** la crema nella tortiera, livellate e mettete in frigo per 1-2 ore. • **Raccoglietele** in una casseruola le ciliegie con lo zucchero, mettete sul fuoco e fate cuocere fino a ottenere una sorta di composta. Incorporate la gelatina, ben strizzata, e poi fate intiepidire. • **Versate** sopra la crema, livellate e rimettere in frigo per 3 ore. • **Guarnite** a piacere con ciuffetti di panna montata, addizionata con il cacao, e servite.

L'alleato in cucina

I bioYogurt nel formato 500g di **Latteria Vipiteno** sono realizzati con Latte Fieno STG proveniente dai masi certificati Bioland. ***€ 1,69***.

1,89€
a porzione

yogurt che bontà!

Secondo la normativa italiana, lo yogurt, per definirsi tale, deve contenere due tipi di fermenti: lo *streptococcus thermophilus* e il *lactobacillus bulgaricus*. Sono proprio questi due fermenti che, aggiunti al latte, ne determinano la coagulazione. In commercio esistono diversi tipi di yogurt. Possono essere classificati in base all'origine del latte utilizzato (animale: vaccino, caprino, ovino ecc.; vegetale: latte di soia o di cocco) ma anche in base al contenuto di materia grassa:

- **yogurt intero:** con più del 3% di grassi.
- **yogurt parzialmente scremato:** con grassi dall'1,5 all'1,8%.
- **yogurt magro:** con meno dell'1% di grassi.

Oppure in relazione alla struttura:

- **yogurt cremoso:** morbido e vellutato.
- **yogurt compatto:** in un certo senso più solido del precedente.
- **yogurt da bere:** liquido, con riferimento ai gusti.
- **yogurt bianco:** il più classico, chiamato spesso naturale, può essere sia intero sia magro.
- **yogurt ai gusti:** addizionato di "preparati" pastorizzati.

Riguardo agli yogurt ai gusti, le aggiunte devono essere sempre evidenziate in etichetta.

Attenzione alle diciture: quando c'è scritto "**yogurt con**" o "**yogurt al**", gli ingredienti evidenziati devono essere effettivamente presenti nel prodotto; se, invece, c'è scritto "**yogurt al gusto di**" o "**all'aroma di**", l'ingrediente è presente solo in forma di aroma.

Wafer cherry cake al cioccolato bianco

Ingredienti per 6 persone
350 g di **wafer alla vaniglia**
300 g di **ciliegie già snocciolate**
500 g di **cioccolato bianco**
500 g di **panna fresca**
500 g di **panna montata**
7 g di **gelatina già ammollata**
Per la decorazione: 3 **ciliegie intere scaglie di cioccolato bianco**

Preparazione
• **Foderate** uno stampo da plumcake da circa 22 cm di lunghezza con la pellicola trasparente e adagiate sul fondo uno strato di wafer. • **Fate fondere** il cioccolato a bagnomaria. A parte scaldate la panna fresca. • **Fate sciogliere** la gelatina, ben strizzata, nella panna calda. Versatela sul cioccolato fuso ed emulsionate.
• **Incorporate** la panna montata. Versate una parte di crema sul fondo dello stampo, sopra i wafer, e disponete metà ciliegie. • **Fate** un secondo strato di wafer, crema (tenetene da parte un po' per la decorazione finale) e ciliegie. • **Chiudete** quindi con i wafer e fate riposare in frigorifero per almeno 6 ore. Trascorso il tempo di riposo, sformate il dolce e ricopritelo con la crema al cioccolato bianco. • **Decorate** la superficie del dolce con le ciliegie, cospargete con le scaglie di cioccolato bianco e servite.

In bianco

0,91€ a porzione

Crostata ▲ con panna cotta al melone e porto

Ingredienti per 6 persone
1/2 **melone** • 160 g di **biscotti secchi**
80 g di **burro fuso** • 8 g di **gelatina già ammollata** • 300 g di **panna fresca**
50 g di **zucchero** • 6 cucchiai di **porto bianco**

Preparazione
• **Frullate** i biscotti secchi in un mixer da cucina. Unite il burro fuso e amalgamate.
• **Foderate** uno stampo per crostata da 20 cm di diametro con un foglio di carta forno. Versate le briciole di biscotto e rivestite i bordi e il fondo, compattando bene con il dorso di un cucchiaio. • **Fate solidificare** in frigo per almeno 30 minuti. Trascorso il tempo, fate ammollare la gelatina in acqua fredda. Intanto, sbucciate tagliate 150 g di polpa a dadini. • **Raccogliete** la dadolata nel bicchiere del mixer e frullate fino a ottenere una purea. • **Scaldate** la panna con lo zucchero; unite la purea di melone e portate a bollore. Levate dal fuoco, profumate con il porto bianco, quindi incorporate la gelatina, strizzata. • **Filtrate** il composto, versatelo nella base della crostata e lasciate raffreddare. Una volta a temperatura, mettete in frigo per almeno 4 ore. • **Guarnite** con il melone restante, tagliato a fettine sottili con una mandolina, e servite.

Piacere croccante

Ciambella di panna cotta e salsa al caramello

Ingredienti per 6 persone
Per la panna cotta: 1,2 kg di **panna fresca** • 200 g di **zucchero**
25 g di **gelatina già ammollata**
Per la salsa; 100 ml di **panna fresca**
80 g di **zucchero** • 40 g di **burro salato** • 1 pizzico di **sale**
Vi serve inoltre: **croccante di nocciole**

Preparazione
• **Fate scaldare** in un pentolino 400 g di panna con lo zucchero; quando il composto sarà ben caldo ma non bollente, togliete dal fuoco e incorporate la gelatina, ben strizzata. • **Versate** la panna restante e mescolate. Trasferite il composto in uno stampo a ciambella in silicone da 20 cm di diametro e fate congelare in freezer. • **Per la salsa**: tagliate a pezzetti il burro, cospargete con un pizzico di sale e mettete da parte. • **Fate scaldare** la panna in un pentolino. Fate sciogliere lo zucchero in una casseruola finché non inizierà a caramellare, versate a filo la panna calda e mescolate fino a rendere il tutto liscio e omogeneo. • **Incorporate** il burro salato, a pezzetti, versate la salsa in una ciotola e fate intiepidire. • **Coprite** a contatto con pellicola trasparente e trasferite in frigo per 4-5 ore. • **Sformate** la panna cotta su un piatto da portata e mettete in frigo finché non si scongelerà completamente. • **Colate** quindi la salsa sulla superficie, cospargete con pezzetti di croccante e servite.

Croccante di nocciole

Fate sciogliere in un pentolino **70 g di zucchero**, fino a quando sarà caramellato. Versate **100 g di nocciole tostate**, mescolate e trasferite su una teglia foderata con carta forno. Fate raffreddare e tritate al coltello.

Tips & Tricks

Non fate caramellare troppo lo zucchero, altrimenti la ganache prenderà un gusto forte, quasi amaro.

3,05€
6 porzioni

7 terrine & co

Terrine creative, con e senza cottura, mattonelle e aspic d'effetto, a base di verdure, formaggi e salumi, per brunch e appetizer estivi da applauso

Torta di pane

preparazione a freddo

Mattonella ai 4 formaggi

Mattonella ai 4 formaggi

Ingredienti per 6 persone
1 confezione di **pane per tramezzini a fetta lunga** • 100 g di **gorgonzola**
400 g di **formaggio quark** • 100 g di **robiola**
100 g di **mascarpone** • 50 g di **speck**
50 g di **prosciutto cotto** • 50 g di **prosciutto crudo** • 4 **fichi** • 1 mazzetto di **erba cipollina**
1 pizzico di **paprica piccante**
30 g di **gherigli di noce** • 3 **ravanelli**
semi di papavero • **olio extravergine di olive** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Raccogliete** la robiola in una ciotola, aggiungete un filo di olio, salate, pepate e lavorate fino a ottenere un composto ben montato. • **Trasferite** il mascarpone in un'altra ciotola, profumate con l'erba cipollina, tritata, e mescolate. Raccogliete 100 g di quark in una terza ciotola, condite con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe e lavorate bene. • **Foderate** uno stampo da plumcake con un foglio di pellicola trasparente. mettete sul fondo una fetta di pane e poi coprite con il gorgonzola a fettine e le noci sbriciolate. • **Sistemate** sopra un'altra fetta di pane, spalmate il quark e aggiungete le fette di prosciutto cotto. Proseguite con il pane, il mascarpone e le fette di speck, e poi di nuovo il pane, la robiola, il prosciutto crudo e i fichi, sbucciati e fatti a fettine. • **Coprite** con un'altra fetta di pane e pressate leggermente tra uno strato e l'altro in modo da distribuire bene i vari ripieni. • **Fate riposare** per almeno 2 ore in frigo. Sformate quindi la mattonella e trasferitela su un piatto da portata. • **Lavorate** i 300 g di quark restante con un filo di olio e la paprica piccante fino a ottenere un composto cremoso. • **Spalmate** il quark su tutta la superficie. Raccogliete una parte di quark in un sac à poche con bocchetta rigata e decorate tutta la superficie con ciuffi di formaggio. Cospargete con i semi di papavero, decorate con i ravanelli, tagliati a fiore, e servite ben fredda.

L'alleato in cucina
Pane per tramezzini a lievitazione naturale. 250 g. **€ 1,29** circa.

Terrina di pollo alla mortadella

Ingredienti per 6 persone
400 g di **petto di pollo**
200 g di **mortadella a fettine**
2 **albumi** • 80 ml di **panna fresca**
1 **scalogno** • 100 g di **pistacchi sgusciati non salati**
100 g di **provolone dolce**
100 g di **carote** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** il petto di pollo a dadini e raccoglieteli in un mixer da cucina; unite la panna, gli albumi e un pizzico di sale e di pepe, e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. • **Raccoglietelo** in una terrina, aggiungete i pistacchi interi, i pezzettini di provolone dolce, lo scalogno, tritato finemente, e le carote a dadini e amalgamate accuratamente. • **Foderate** uno stampo da plumcake con le fette di mortadella, facendo in modo che le fette debordino abbondantemente. • **Versate** il composto ottenuto all'interno e chiudete con la mortadella. • **Fate cuocere** la terrina a bagnomaria a 180 °C per circa 50 minuti. Sfornate la terrina e lasciatela raffreddare completamente. Sformatela, tagliatela a fettine e servite.

Sapore mediterraneo

Lo sapevate che?

Le **terrine** prendono il nome dal recipiente, in genere di terracotta o di porcellana, in cui vengono preparate e servite. Nelle terrine, gli ingredienti di base sono tagliati a strisce, a fette o a dadini, e quindi disposti a strati nel recipiente prescelto. La disposizione viene effettuata in modo tale che, al momento del taglio, risulti un bell'effetto visivo. Solitamente prevedono la cottura in forno a bagnomaria.

5,30€
6 porzioni

Terrina di zucchine peperoni e pomodorini con ricotta

Terrina di zucchine peperoni e pomodorini con ricotta

Ingredienti per 6 persone
200 g di **zucchine** • 200 g di **peperoni gialli** • 200 g di **pomodorini tipo datterino** o **ciliegino** • 3 **uova**
150 g di **ricotta vaccina** • 100 g di **yogurt**
1 g di **agar-agar** • 20 steli di **erba cipollina** • **noce moscata in polvere**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** le zucchine a rondelle e scottatele in acqua leggermente salata per pochi secondi. Scolatele e tenetele da parte. Tagliate i peperoni a listerelle e trasferitele in una padella con 1 cucchiaio di olio e 1 di acqua e un pizzico di sale. • **Mettete** sul fuoco, incoperchiate e fate stufare finché saranno teneri. Lavorate le uova in una ciotola con la ricotta, lo yogurt, l'agar-agar, un pizzico di noce moscata e uno di sale. • **Foderate** uno stampo da plumcake da 10x28 cm con un foglio di carta forno. Disponete uno strato di zucchine e distribuite sopra un po' del composto di ricotta, yogurt e uova. Fate uno strato di peperoni e coprite con altro composto. • **Disponete** un altro strato di zucchine e terminate con altro composto di uova e ricotta. Lavate i pomodorini, fateli a metà e adagiateli con la parte tagliata rivolta verso l'alto. Profumate con l'erba cipollina, tritata, e condite con un pizzico di sale. • **Trasferite** lo stampo in una teglia con un dito di acqua, infornate a 160 °C e fate cuocere a bagnomaria per 1 ora. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate riposare per circa mezz'ora. • **Sformate** la terrina, trasferitela su un vassoio, eliminate la carta forno e mettete in frigorifero per 8-12 ore. Servite a temperatura ambiente.

Tips & Tricks

Potete sostituire l'agar agar con 5 g di amido di mais. Sbattete l'amido in acqua fredda e poi aggiungete lentamente gli ingredienti caldi.

Trionfo di zucchine

Ingredienti per 4 persone
20 **zucchine grigliate** • 500 g di **ricotta di pecora** • 3 **albumi** • 60 g di **parmigiano grattugiato** • 1 ciuffo di **basilico**
10 fiori di **zucchina già puliti** • 2 **cipollotti**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Setacciate** la ricotta in un recipiente e incorporate prima gli albumi e poi il parmigiano, mescolando con una frusta. Salate, pepate, profumate con 10 foglie di basilico tritato e trasferite in frigo.
• **Raccogliete** in una ciotola i cipollotti tritati e i fiori di zucchina, tagliati a julienne (tenetene da parte 2 interi per la guarnizione), condite con un pizzico di sale e un cucchiaio di olio, e fate saltare velocemente in una padella. Spegnete e lasciate raffreddare. • **Ungete** uno stampo da plumcake con un filo di olio.
• **Foderatelo** con le zucchine grigliate, lasciandole fuoriuscire dallo stampo, e con un sac à poche distribuite all'interno un primo strato di ricotta. • **Cospargete** in modo uniforme con i fiori di zucchina e i cipollotti saltati e proseguite a realizzare altri due strati di ricotta e verdure. Coprite la superficie ripiegando i lembi di zucchine. • **Infornate** la terrina a 140 °C e fate cuocere per circa 40 minuti. Sfornate, lasciate riposare e sformate. • **Guarnite** con i fiori restanti e un ciuffetto di basilico, e servite.

Tronchetto di avocado e gamberoni

Ingredienti per 6 persone
200 g di **patate già lessate**
200 g di **ricotta vaccina asciutta**
400 g di **gamberoni già puliti**
400 g di **polpa di avocado** • 1 **limone**
qualche filo di **erba cipollina** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • **pepe rosa in grani**
olio extravergine di olive • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tritate** i gamberoni e profumateli con un trito di prezzemolo ed erba cipollina.
• **Fate scaldare** un filo di olio in una padella, mettete il trito di gamberoni e scottate a fuoco vivace per pochi minuti. Spegnete, salate e lasciate raffreddare.
• **Schiacciate** le patate in una ciotola, unite la ricotta e i gamberoni, salate, profumate con qualche grano di pepe schiacciato e impastate. • **Modellate** l'impasto a mo' di tronchetto Aiutandovi con la pellicola trasparente, e trasferitelo in frigo per 3-4 ore. • **Raccogliete** la polpa di avocado in un mixer da cucina, irrorate con il succo del limone, salate, pepate e frullate.
• **Raccogliete** la crema di avocado in un sac à poche con bocchetta rigata. Trascorso il tempo di riposo del tronchetto, eliminate la pellicola trasparente, trasferitelo su un piatto da portata e guarnite la superficie con la crema di avocado. • **Ultimate** con qualche grano di pepe rosa e servite.

L'alleato in cucina
Avocado **F.lli Orsero – Vivi Green**
Maturo al punto giusto.
300 g. **€ 2,90** circa.

6,35€
6 porzioni

So cool

Cosa vi serve

KASANOVA
Stampo-pirofila in vetro borosilicato. 31x12x8,1 cm. **€ 8,90** circa

SATUR
Stampo in silicone. 25x12,5 cm. **€ 6,99**.

TESCOMA
Stampo scanalato 31x12 cm. **€ 11,40**.

GUARDINI
Stampi monouso adatti alla cottura in forno della linea Easy Bake. 3 pezzi **€ 4,85**. circa

WM BARTLEET & SONS 1750
Stampo in porcellana, 14 cm di diametro. **€ 16,60**.

Terrina di sedano con peperone rosso e ricotta di capra

Ingredienti per 4 persone
250 g di **coste di sedano**
150 g di **peperone rosso a dadini**
200 g di **panna light** • 150 g di **ricotta di capra** • 1 ciuffo di **menta**
2 g di **agar-agar** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbollentate** i dadini di peperone per 1 minuto in acqua leggermente salata e infine scolateli. • **Pulite** le coste di sedano e tagliatele a pezzetti; lessateli in acqua leggermente salata finché saranno teneri, quindi scolateli e trasferiteli in una ciotola con la panna. • **Frullate** con un mixer a immersione fino a ottenere una purea omogenea. Versate la purea in una pentola, unite l'agar-agar e mescolate.
• **Mettete** sul fuoco, portate a bollore e fate cuocere per 4 minuti. Spegnete e tenete da parte. Lavorate la ricotta in una ciotola con un cucchiaio. Aggiungete la purea di sedano e i dadini di peperone, pepate e amalgamate.
• **Versate** il composto in una terrina da 15 cm di diametro e alta 4-5 cm, e livellate. • **Coprite** con un foglio di pellicola trasparente e trasferite in frigorifero per un paio di ore. • **Levate**, guarnite con un ciuffetto di menta e servite.

Light

0,90€ a porzione

Bontà in trasparenza

2,48€ a porzione

Aspic di roast beef e peperoni grigliati

Ingredienti per 6 persone
400 g di **roastbeef a fette alte**
4 grosse falde di **peperone rosso**
4 grosse falde di **peperone giallo**
4 grosse falde di **peperone verde**
600 ml di **brodo vegetale salato**
8 g di **agar-agar** • 1 cucchiaio abbondante di **prezzemolo tritato**
qualche fogliolina di **basilico**
salsa ai capperi • **sale**

Preparazione
• **Fate sciogliere** l'agar-agar nel brodo, quindi mettete sul fuoco e portate a bollore per almeno 3 minuti. Spegnete e lasciate intiepidire. • **Fate cuocere** le falde di peperone su una griglia ben calda; una volta pronte, levatele, conditele con un pizzico di sale e il prezzemolo tritato e tenete da parte. • **Tagliate** la carne a strisce sottili e regolari. Versate qualche cucchiaiata di brodo sul fondo di uno stampo da plumcake. • **Sistemate** uno strato regolare di falde di peperone rosso e uno di strisce di roastbeef; versate un altro strato di brodo, trasferite in frigorifero e fate raffreddare per bene. • **Proseguite** con un altro strato di peperone giallo, uno di carne e infine con uno di peperone verde. • **Terminate** con il brodo, battete lo stampo, per eliminare eventuali bolle d'aria, coprite con la pellicola trasparente e fate raffreddare per 4 ore. • **Sformate** l'aspic e tagliatelo a fette spesse. Guarnite con qualche fogliolina di basilico, accompagnate con la salsa ai capperi e servite.

Accompagnate con Salsa di capperi

Lavate **1 mazzetto di prezzemolo**, sfogliatelo e raccoglietelo in un mixer da cucina; unite **30 g di capperi sott'aceto**, ben scolati, **1 tuorlo**, **un pizzico di sale** e **30 g di mollica di pane**. Frullate versando a filo l'**olio extravergine di oliva** necessario a ottenere un composto liscio.

Tips & Tricks

In alternativa potete sostituire il roast beef con il prosciutto cotto, pollo o tacchino arrosto.

Brindisi d'estate

Le etichette del mese e le proposte di abbinamento con piatti di stagione

di Guido Montaldo

Grill&Wine

La grigliata di pesce è una variante molto amata del classico bbq estivo. Facile da preparare, con ingredienti freschi e ricette giuste: grigliata mista di pesce, spiedini di frutti di mare o scampi e crostacei.

CRITONE CALABRIA igt LIBRANDI
Bianco marino calabrese, dai sentori di macchia mediterranea, agrumi e mandorla fresca. Dotato di ottima freschezza e buona salinità.

NERO D'AVOLA ROSÉ doc COLOSI
Certificato Bio e Vegan, una novità di Colosi, viticoltori in Salina. Rosa delicato con sentori di frutti rossi, melograno e pompelmo rosa.

€8,50

€10

Brunch e dintorni

Nato nel Regno Unito, il brunch è ormai diventata una consuetudine anche da noi. Per il vostro brunch estivo, non fatevi mancare prosciutto e melone, terrine di verdure e aspic di pesce.

FRAPPATO ROSÉ BRUT SANTA TRESA
Bollicine rosé di Frappato, fresche note fruttate al naso ed eleganti accenni di fragolina di bosco, palato morbido, fresco e sapido.

€12

€9

LAVIS NOSIOLA TRENTO doc CANTINA LAVIS
Bianco delicato e armonioso, fruttato e floreale: frutta bianca, petali di rosa e nocciole fresche. Palato morbido e minerale.

Mr Pepper

Peperoni a tutto pasto, verdura estiva: gusto e nutrimento. Il sapore dolciastro del peperone si sposa benissimo con quello croccante delle verdure fresche, sostanzioso con la carne.

MERLOT FRIULI GRAVE doc PIGHIN
Rosso rubino, marasca, more e viole si intrecciano al naso, un incipit delizioso al palato, servirlo fresco con peperoni ripieni di carne.

€12

€9

TERRE LONTANE CALABRIA igt LIBRANDI
Un rosé delizioso al naso, con profumi di ribes, finocchietto e macchia mediterranea. Palato salato, con grande freschezza.

Sapore di mare

Crostacei o molluschi, gustosi e intriganti, protagonisti da soli o insieme in infinite ricette di mare, dai brodetti, alle insalate, ma anche in deliziosi sughetti per pastasciutte super.

SAUVIGNON FRIULI GRAVE doc PIGHIN
Complesso e intenso al naso, molto secco e piuttosto aromatico, è sapido e gustoso soprattutto con le insalata di mare.

€6,80

€12

SALBANELLO VENETO igt PALADIN
Sapiente blend di uve Malbech e Cabernet Sauvignon, molto morbido e fruttato al naso e al palato, fresco; ideale con zuppe di pesce.

Fritti e contenti

Gli italiani sono maestri della frittura; persino la famosa tempura giapponese sarebbe stata insegnata dai nostri monaci gesuiti. Numerosi i suggerimenti per fritti leggeri anche d'estate.

PASSERINA igt FRIZZANTE MONCARO
Piacevole vino frizzante con intensi profumi di fiori freschi e frutta gialla. Bollicine piacevoli al palato, splendida con fritto di paranza.

€8

€10,50

SERRAI PROSECCO SUPERIORE EXTRA DRY LA TORDERA. Bollicine suadenti con fruttati di pera william, campanule, ginestra. Armonico e piacevole con verdure fritte.

CARTOCCI light

7 ricette da "scartare"

Tecnica ideale per preservare tutte le proprietà nutritive degli alimenti, esaltandone sapore e consistenza, la cottura al cartoccio consente di preparare piatti leggeri e sorprendenti in poche e semplici mosse

Cartoccio di spaghetti con salsa di acciughe e peperoni

Cartoccio di spaghetti con salsa di acciughe e peperoni

Ingredienti per 4 persone
320 g di **spaghetti** • 1-2 **peperoni gialli**
1 **cipollotto** • 100 ml di **latte**
35 g di **filetti di acciuga sott'olio** • 1 ciuffo di **finocchietto** • **olio extravergine di oliva**
sale marino integrale

Preparazione
• **Lavate** i peperoni, tagliateli a metà, eliminate semi e coste bianche interne e fateli a listerelle. Affettate il cipollotto.
• **Trasferite** le acciughe e il latte in una piccola padella. Mettete sul fuoco e fate cuocere dolcemente finché le acciughe non si saranno sciolte. • **Fate stufare** in una padella il cipollotto e i peperoni con 1 cucchiaio di olio e 1 d'acqua. • **Lessate** gli spaghetti in acqua bollente leggermente salata, quindi scolateli al dente e tenete da parte una tazza dell'acqua di cottura.
• **Trasferiteli** in una zuppiera, conditeli con la salsa di acciughe e le verdure, e mescolate con cura. • **Distribuite** gli spaghetti su quattro fogli di carta forno, ripiegateli a saccottino e legate l'estremità con spago da cucina. • **Trasferite** i cartocci in una teglia, infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 10-12 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e trasferite nei piatti da portata.
• **Aprite** i cartocci, guarnite con un po' di finocchietto, condite con un filo di olio a crudo e servite.

Occhio alla mossa!
Stemperate le acciughe nel latte dolcemente: alla fine dovrete ottenere una salsina cremosa.

IL METODO INFALLIBILE

CARTOCCI A REGOLA D'ARTE

DI CHE CARTA SEI? Il primo passo, è scegliere bene il tipo di carta che si vuole per i cartocci. La carta di alluminio è da preferire per cotture particolarmente lunghe e ad alte temperature. La carta forno o la carta fata vanno bene per preparazioni veloci e, possibilmente, a una temperatura non superiore ai 180 °C. In alternativa si possono usare anche foglie di ortaggi come verza o radicchio.

LIQUIDI, PLEASE! È importante che nel cartoccio sia sempre presente una componente liquida (vino, brodo o acqua che sia): in questo modo il cibo rimarrà morbido e succoso, e non si seccherà con le alte temperature.

FORNO, OCCHIO ALLA MODALITÀ: È importante cuocere i cibi in forno statico. I succhi rilasciati dagli ingredienti o i liquidi aggiunti, con la ventilazione infatti evaporerebbero troppo in fretta. La cottura al cartoccio deve essere lenta e umida.

SPAZIO ALLA FANTASIA: sbizzarritevi e arricchite i vostri piatti con erbe aromatiche e spezie.

OCCHIO ALLA CHIUSURA: è importante chiudere bene i cartocci per impedire la fuoriuscita dei liquidi. Tipi di chiusura:

Caramella: ritagliate un quadrato di carta, sistemate al centro gli ingredienti, ripiegate a fagotto e chiudete bene, con spago da cucina a mo' di fagotto.

Pacchetto: avvolgete gli alimenti con un foglio di carta, ripiegate le estremità e chiudete i cartocci con spago da cucina come se doveste realizzare un pacchetto regalo.

Sacchetto speedy: in commercio si trovano appositi sacchetti per la cottura in forno o al microonde. Basta riempirli con ingredienti e condimenti, e chiuderli con gli appositi laccetti in dotazione.

Pasta al cartoccio alla crudaiola di verdure con pesce spada e quartirolo

Ingredienti per 4 persone
400 g di **calamarata** • 300 g di **pesce spada** in un trancio unico • 80 g di **quartirolo**
2 **zucchine medie** • 1 grossa **melanzana violetta** • 1 **peperone rosso** • 10 **pomodorini**
2 coste di **sedano** • 6 **ravanelli**
qualche rametto di **origano**
1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** e mondate tutti gli ortaggi. Tagliate il peperone e i pomodorini a tocchetti; le zucchine, il sedano, i ravanelli e l'aglio a fettine, e la melanzana a dadini. • **Trasferite** peperone, pomodorini, zucchine, sedano e aglio in una ciotola, condite con un filo di olio e lasciate marinare per 20 minuti.
• **Raccogliete** la dadolata di melanzana in una teglia, foderata con carta forno, e condite con un filo di olio, un pizzico di sale e un po' di origano. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere fino a doratura. Levate e tenete da parte. Tagliate a dadini il pesce spada, unitelo alle verdure marinate e mescolate. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata, quindi scolatela al dente, unitela alle verdure marinate e pesce spada, e mescolate.
• **Suddividete** la pasta in 4 fogli di carta fata, chiudete con i laccetti in dotazione e infornate a 200 °C per 10 minuti. • **Sfornate**, aprite i cartocci, ultimate con la dadolata di melanzana e il quartirolo a dadini, e servite.

Fate così

• Scolate la pasta con qualche minuto di anticipo, realizzate i cartocci e infornate. L'umidità creata dal condimento di ortaggi, la porterà comunque alla giusta cottura.

• Se non amate il pesce, sostituitelo con un po' di pesto al basilico e una spolverizzata di pecorino.

Coniglio al cartoccio con pomodorini e cucunci

Ingredienti per 4 persone
1 **coniglio** da 750 g • 1 ciuffo di **salvia**
1 rametto di **rosmarino** • 2-3 foglie di **alloro**
20 g di **pomodorini secchi sott'olio**
20 g di **cucunci sott'aceto** • 40 g di **olive taggiasche** • **ricotta salata** • **vino bianco**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sistemate** il coniglio su un tagliere e tagliatelo a tocchetti da circa 5 cm di lato. • **Raccoglieteli** in una ciotola capiente e condite con un filo abbondante di olio e un pizzico di sale e di pepe. • **Unite** i cucunci, i pomodorini, ben scolati, e le olive. • **Profumate** con le erbe aromatiche, versate 1 bicchiere di vino, mescolate e lasciate marinare per un paio di ore. • **Trascorso** il tempo, foderate le pirofile individuali con un foglio di carta forno e distribuite il coniglio con il liquido della marinata.
• **Cospargete** con un po' di ricotta salata, grattugiata, chiudete i cartocci con spago da cucina e infornate a 180 °C per circa 45 minuti. Sfornate e servite.

7,95€
4 porzioni

2,95€
4 porzioni

Uova ▲ al cartoccio

Ingredienti per 4 persone
4 **uova piccole** • 4 **fette di pane casereccio**
100 g di **bietoline** • 4 **cipollotti rossi**
100 g di **provolone piccante**
olio extravergine di olive • **sale**

Preparazione
• **Lavate** le bietoline e fatele appassare in una padella con la sola acqua residua del lavaggio. Spegnete, raccoglietele in un colino e lasciatele scolare. • **Conditele** con un filo di olio e un pizzico di sale. Con un coppapasta da 10 cm di diametro ritagliate dei cerchi di pane casereccio e fateli tostare in forno.
• **Preparate** un cartoccio con la carta fata, sistemate all'interno i bulbi dei cipollotti, tagliati in quarti, e conditeli con un filo di olio e un pizzico di sale. • **Chiudete** il cartoccio e infornate a 180 °C per circa 20 minuti. Sfornate e tenete da parte. • **Sistemate** il pane grigliato al centro di 4 fogli di carta fata.
• **Cospargete** con il formaggio gratttugiato e formate un nido con le bietoline. • **Sgusciate** al centro un uovo e poi chiudete i cartocci.
• **Infornate** a 180 °C per circa 6 minuti.
• **Sfornate**, aprite i cartocci e guarnite con i bulbi di cipollotto cotti. Ultimate con un filo di olio a crudo e servite.

Scampi al cartoccio con agrumi e zenzero

pronti in 15 minuti

Ingredienti per 4 persone
12 **scampi** • 1 **limone** • 1 **lime**
5 cm circa di radice di **zenzero fresco**
olio extravergine di oliva
sale rosa dell'Himalaya

Preparazione
• **Pulite** gli scampi: incideteli sul dorso, tra la testa e la coda, eliminate il filamento scuro dell'intestino con uno stecchino e sciacquateli. • **Lavate** gli agrumi e tagliateli a fette sottili. Pelate lo zenzero fresco e fate anche questo a fettine.
• **Sistemate** gli scampi in 4 minipirofile, foderate con carta forno, distribuite sopra le fette di limone, di lime e di zenzero, e condite con un filo di olio e un pizzico di sale rosa. • **Chiudete** i cartocci e mettete in forno già caldo a 180 °C per 10-15 minuti. Trascorso il tempo, sfornate, portate in tavola e servite.

1,10€ a porzione

Saccocci ▲ di ratatouille con ceci e formaggio di capra

Ingredienti per 4 persone
250 g di **passata di pomodoro**
200 g di **ceci già lessati**
125 g di **formaggio di capra** • 1 **peperone giallo** • 1 **peperone rosso** • 2 **melanzane**
2 **zucchine** • 1 **cipolla grande** • 1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **basilico** e 1 di **prezzemolo**
origano secco • **olio extravergine di oliva**
sale

Preparazione
• **Versate** la passata in una padella con un filo di olio, un pizzico di sale, 2 foglie di basilico e l'aglio, e fate cuocere per 3 minuti. • **Fate appassire** la cipolla tritata in un'altra padella con 2 cucchiai di olio.
• **Aggiungete** le melanzane e le zucchine, mondate e tagliate a cubetti, e i peperoni, puliti e tagliati a listerelle.. Condite con un pizzico di origano e di sale. • **Lasciate cuocere** a fuoco medio 7-8 minuti, mescolando spesso. Versate la passata di pomodoro, privata dell'aglio, e i ceci, e fate cuocere ancora per 2-3 minuti.
• **Distribuite** la ratatouille nei sacchetti per cottura in forno. • **Chiudeteli**, adagiateli in una teglia e infornate a 175 °C per 18-20 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire. • **Trasferite** nei piatti da portata e aprite i sacchetti. • **Guarnite** con il formaggio di capra, sbriciolato, e qualche fogliolina di prezzemolo e di basilico, e servite.

Pesche frutti di bosco e mandorle con crema leggera alla vaniglia

Ingredienti per 4 persone
6 **pesche** • 80 g di **lamponi**
80 g di **mirtilli**
80 g di **mandorle a lamelle**
25 g di **cocco grattugiato**
20 g di **zucchero di canna**
Per la guarnizione: **mirtilli** e **lamponi**

Preparazione
• **Lavate** le pesche e tagliatele a spicchi; sciacquate i mirtilli e i lamponi. Fate tostare le mandorle in un padellino. • **Adagiate** gli spicchi di pesca su 4 fogli di carta forno naturale da circa 30 cm di lato. • **Cospargete** con le mandorle e spolverizzate con lo zucchero e il cocco grattugiato. Piegate i lembi della carta attorno alla frutta, avvolgendola bene, e legate i cartocci con spago da cucina. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per circa 10 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate intiepidire. • **Trasferite** nei piatti da portata e aprite i cartocci. • **Guarnite** con i mirtilli e i lamponi, accompagnate con la crema, messa in una ciotolina a parte, e servite.

Tips & Tricks

Potete cuocere i cartocci anche in una padella antiaderente con 2-3 mm di acqua per 6-8 minuti, rigirando il cartoccio 2-3 volte.

3,20€
4 porzioni

Accompagnate con Crema leggera senza uova

Raccogliete in un pentolino **25 g di maizena, 2 g di vaniglia in polvere** e **un pizzico di curcuma**. Versate a filo **400 ml di latte** e stemperate, quindi unite anche **60 ml di succo di mela** (o **sciroppo d'acero**) e fate cuocere a fuoco dolce, mescolando, fino ad addensamento. Trasferite in una ciotola e conservate in frigo fino al momento di servire.

Freschi e CREMOSI

Stracchino, squacquerone, robiola... dal gusto delicato o leggermente acidulo, i formaggi freschi sono immancabili sulle tavole dell'estate. Ottimi al naturale, in abbinamento a sfoglie all'uovo, carne e ortaggi, danno vita a portate golose e sorprendenti

7 ricette "formaggiose"

Tips & Tricks

Volete gustare i formaggi da soli, spalmati su un buon crostino di pane? Tirateli fuori dal frigo qualche minuto prima di consumarli.

Lasagne alle verdure saltate con besciamella alla crescenza

Ingredienti per 6 persone
350 g di **lasagna fresche all'uovo**
200 g di **prosciutto cotto**
750 ml di **besciamella**
300 g di **crescenza** • 2 **zucchine**
1 **peperone giallo** • 100 g di **piselli**
1 **cipolla rossa** • 1 ciuffo di **basilico**
200 g di **fontina a fettine**
olio extravergine di olive
sale e pepe

Preparazione
• **Scottate** le lasagne in acqua bollente e salata per qualche secondo, quindi scolatele e fatele asciugare su un canovaccio pulito. • **Lessate** i piselli in acqua bollente e salata, quindi scolateli e teneteli da parte. Pulite le verdure e tagliatele a julienne. • **Fatele saltare** in una padella con un filo di olio, salate, pepate e poi spegnete. Mescolate le verdure e i piselli con la besciamella e la crescenza. • **Sistemate** uno strato di pasta in una pirofila da forno, coprite con la salsa e le fettine di fontina e di prosciutto. • **Proseguite** a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti e terminando con la salsa. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per circa 45 minuti. Sfornate, impiattate, guarnite con un ciuffetto di basilico e servite.

Il tocco in più!

SFOGLIA ROSSA ALL'UOVO

Disponete a fontana **300 g di farina**, unite al centro **3 uova** e **1 cucchiaino di concentrato di pomodoro** e impastate fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. Formate una palla, avvolgetela con pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero per una mezz'ora. Trascorso il tempo di riposo, stendete la pasta e ricavate tante sfoglie sottili.

Strati golosi

7,35€
6 porzioni

Tortelli ripieni di robiola e peperoni all'olio al basilico

Ingredienti per 4 persone
450 g di **sfoglia all'uovo** • 1 **peperone rosso**; 1 **peperone giallo**
250 g di **robiola** • 1 ciuffo di **basilico** • 70 g di **parmigiano grattugiato** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** e pulite i peperoni. Tagliateli a dadini piccoli e fateli saltare in padella con un filo di olio. Regolate di sale e di pepe.
• **Lavorate** la robiola in una ciotola, unite i peperoni e il parmigiano, e mescolate per bene. Salate e pepate. Distribuite tante noci di ripieno al centro della sfoglia, a intervalli regolari.
• **Ripiegate** la sfoglia e con un tagliapasta a mezzaluna ricavate tanti tortelli. • **Lessateli** in acqua bollente e leggermente salata. Nel frattempo fate scaldare un filo di olio in una padella, aggiungete una bella manciata di foglie di basilico, spezzettate, e poi spegnete il fuoco. • **Scolate** i tortelli e conditeli con l'olio al basilico. Impiattate, guarnite con ciuffetto di basilico e servite.

Accompagnate con...
Un vino bianco dolce e aromatico

4,30€
4 porzioni

Sfizi finger

Brioches con carpaccio di carne salada e salsa allo squacquerone

Ingredienti per 4-6 persone
200 g di **carne salada** (o **bresaola**)
120 g di **squacquerone** • 1 spicchio di **aglio** • 1 mazzetto di **erba cipollina**
1 mazzetto di **basilico** • **sale e pepe**
Per le brioches: 500 g di **farina per pizza**
250 g di **yogurt bianco** • 250 g di **burro**
15 g di **lievito di birra** • 1 **pizzico di sale**

Preparazione
• **Per le brioches:** fate la classica fontana con la farina, unite al centro lo yogurt, il burro, il lievito e il sale e impastate energicamente fino a ottenere un impasto liscio ed elastico. • **Formate** una palla, copritela con un canovaccio e lasciate lievitare per 30 minuti. • **Stendete** la pasta a uno spessore di circa mezzo cm e ritagliate dei triangoli da circa 8 cm di base e lunghi circa 12 cm. • **Arrotolate** i triangoli partendo dalla base e formate i classici cornetti. Trasferiteli in una teglia, foderata con carta forno, copriteli e lasciateli lievitare per un'ora e mezza a temperatura ambiente. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per circa 35 minuti. • **Sfornate** e lasciate intiepidire. Intanto preparate la salsa: raccogliete nel bicchiere del mixer lo squacquerone e un pezzettino di aglio tritato e frullate fino a ottenere una salsa cremosa. • **Profumate** con una julienne di basilico ed erba cipollina e regolate di sale e di pepe. • **Tagliate** i cornetti a metà e farciteli con le fette di carne salada. • **Cospargete** con la salsa, chiudete e servite.

L'alleato in cucina
Croissant salati Dal Colle.
240 g. **€2,79** circa.

180 °C in 35 minuti

0,59€ a porzione

Focaccia al pomodoro con stracchino capperi e acciughe

Ingredienti per 6 persone
Per la focaccia: 600 g di **farina 00**
350 ml di **acqua** • 15 g di **sale**
1 cucchiaino di **miele** • 5 g di **lievito di birra**
20 g di **lievito madre secco**
40 g di **concentrato di pomodoro**
2 cucchiai di **olio extravergine di oliva** (più altro per la teglia)
Per la farcia: 300 g di **stracchino**
100 g di **lattughino riccio**
30 g di **capperi dissalati**
50 g di **filetti di acciughe sott'olio**

Preparazione
• **Fate** la classica fontana con la farina. Unite al centro tutti gli altri ingredienti (come ultimo il sale) e impastate fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. • **Formate** una palla, trasferitela in una ciotola, coprite e lasciate riposare per circa 30 minuti. **Stendete** l'impasto, trasferitelo in una teglia, leggermente unta di olio, coprite e fate lievitare per circa 3 ore. Infornate quindi a 190 °C e fate cuocere per circa 25 minuti. • **Sfornate** la focaccia e lasciatela intiepidire. Tagliatela a metà e spalmatevi sopra lo stracchino. • **Aggiungete** i capperi dissalati, i filetti di acciughe, ben scolati, e il lattughino, e chiudete. Tagliata a losanghe e servite.

Nodini di vitella grigliati ripieni di crescenza alle erbe

Ingredienti per 4 persone
4 **nodini di vitella con osso**
250 g di **crescenza** • 1 mazzetto di **erbette miste** (**basilico**, **origano**, **maggiorana**, **menta**, **erba cipollina**)
1 **lime** • 1 bicchiere di **vino bianco**
1 spicchio di **aglio** • 1 rametto di **rosmarino** • 1 rametto di **salvia**
olio extravergine di olive
sale e pepe

Preparazione
• **Aprite** i nodini di vitella a portafoglio e batteteli con un batticarne facendo attenzione a non romperli. • **Lavorate** la crescenza in una ciotola, unite le erbette miste, tritate finemente (tenetene da parte qualcuna per la decorazione finale), e un pizzico di sale e di pepe, e mescolate per bene.
• **Spalmate** la crema di crescenza sulla carne, arrotolate e chiudete i lembi con degli stecchini di legno. • **Trasferiteli** in una pirofila e aggiungete il vino bianco, la salvia e il rosmarino, tritati, un filo di olio, l'aglio, schiacciato, e la scorza di lime, grattugiata. • **Lasciate marinare** in frigo per un paio d'ore. Trascorso il tempo, scaldate una griglia, disponete la carne e fatela cuocere su entrambi i lati per circa 15 minuti. • **Impiattate**, guarnite con qualche erbetta e servite.

Scrigno di sapori

2,25€ a porzione

Finger good

0,29€ a porzione

Millefoglie ▲ di patate viola con caprino e pesto

Ingredienti per 4 persone
250 g di **caprino fresco** • 300 g di **patate viola** • 1 ciuffo di **basilico** • 1 cucchiaio di **pinoli già pelati** • 2 cucchiai di **grana grattugiato** • 1/2 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**
Per la decorazione: 1 ciuffo di **basilico**
pinoli già pelati

Preparazione
• **Preparate il pesto**: raccogliete le foglie di basilico in un mixer, aggiungete i pinoli, il grana, l'aglio e circa 50 ml di olio e frullate fino a ottenere una crema omogenea. Se necessario, regolate la consistenza aggiungendo altro olio e poi condite con un pizzico di sale. Sbucciate le patate e tagliatele a fette sottili con una mandolina. • **Fate scaldare** un filo di olio in una padella, unite le patate e fatele saltare a fiamma vivace. Quindi abbassate il fuoco, incoperchiate e portate a cottura. Regolate di sale e di pepe, spegnete e lasciate intiepidire. • **Sistemate** uno strato di fettine di patate su un piatto da portata e proseguite con uno strato di caprino fresco. • **Cospargete** con un po' di pesto e poi realizzate un secondo strato di patate, caprino e pesto. • **Terminate** con le patate e decorate con pinoli e foglioline di basilico. Ultimate con un filo di olio a crudo e servite.

Albicocche ripiene di robiola e pistacchi al miele

Ingredienti per 4-6 persone
300 g di **albicocche disidratate**
250 g di **robiola** • 200 ml di **panna fresca** • 50 g di **mandorle già sgusciate** • 50 g di **miele**
100 g di **zucchero a velo vanigliato**
100 g di **granella di pistacchi**

Preparazione
• **Mettete** le albicocche secche in ammollo in acqua fredda per circa 10 ore. Con le fruste elettriche montate la panna fresca e lo zucchero a velo. • **Lavorate** la robiola con un cucchiaio fino a ottenere un composto cremoso. • **Incorporate** quindi la panna montata, mescolando delicatamente e con movimenti dall'alto verso il basso. • **Versate** il miele in una padella, mettete sul fuoco e fate caramellare. • **Unite** le mandorle e mescolate con un cucchiaio di legno in modo che si colorino per bene. Aprite leggermente le albicocche, distribuite al centro una mandorla caramellata e coprite con la crema di robiola. • **Accostate** i due lembi di albicocca e passate la parte con la crema nella granella di pistacchi. • **Trasferite** in un piatto da portata e fate raffreddare in frigo per almeno 3 ore prima di servire.

L'eccellenza a tavola

Formaggi freschi, cremosi o a pasta molle. Alla scoperta delle eccellenze nostrane, impiegate in queste ricette

CAPRINO: è un formaggio cremoso, a pasta molle o semidura, fatto tutto o in parte di latte di capra. Quando è fresco, ha un sapore equilibrato, con una piacevole tendenza al dolce, e un odore tipico di latte acido e yogurt.
Se stagionato, presenta un gusto più marcato. Con questo termine si indica anche un formaggio generalmente fresco, di latte di vacca, che assomiglia ai caprini tradizionali nella forma e nella tecnologia di produzione.

CRESCENZA: è un formaggio a pasta molle, crudo e fresco, prodotto con latte vaccino intero o parzialmente scremato nel Nord Italia (in particolare in Lombardia). Dalla pasta cremosa, omogenea e di colore bianco, ha sapore dolce e delicato, con aroma di latte. Si distinguono due varietà: quella invernale, con una pasta molto più morbida, e quella estiva, dalla consistenza più compatta

ROBIOLA: dal sapore dolce e acidulo, la robiola è un formaggio a pasta molle, non fermentato e poco stagionato. Viene preparato con latte vaccino, caprino e ovino, anche misti in proporzione variabile. La robiola di Roccaverano, in provincia di Asti, è un formaggio a denominazione di origine protetta. Viene prodotta in alcuni comuni della provincia di Asti e di Alessandria, e nel territorio del comune di Cartosio.

SQUACQUERONE: è un formaggio fresco e cremoso, prodotto in Romagna con latte vaccino. Dalla consistenza molle e particolarmente cremosa, viene chiamato in dialetto squaquaron. La pasta morbida di colore bianco madreperlaceo, l'odore delicato e il sapore dolce e leggermente acidulo lo rendono accompagnamento ideale della piadina. Dal 2012 quello di Romagna ha ottenuto la denominazione di origine protetta.

STRACCHINO: è un formaggio a pasta molle e di breve stagionatura, prodotto con latte vaccino intero. Ha una consistenza burrosa e un caratteristico sapore di latte. Il nome deriva dal lombardo *stracc*, ovvero stanco: questo perché veniva solitamente prodotto al ritorno degli animali dai pascoli alpini, e perciò quando erano più stanchi del viaggio. Si distinguono lo stracchino di Nesso, sul lago di Como, e quello dei Campelli, realizzato in provincia di Bergamo.

Apri e gusta

ARRIGONI
Stracchino Bio. 100 g.
€ 1,55 circa.

NONNO NANNI
Caprino di latte vaccino.
80 g. **€ 1,59** circa.

OSELLA
Robiola classica.
2x100 g. **€ 2,35**.

GALBANI
Certosa crescenza.
320 g. **€ 3,37**.

NONNO NANNI
Squaquerello.
250 g. **€ 2,94** circa.

CONSERVE DOLCI E SALATE:
4 STAGIONI DI FRESCHEZZA

■ Nella **scuola di cucina**: le regole di base della **sterilizzazione** e della conservazione per fare in casa le confetture in tutta **sicurezza**, i consigli per tenerle in **dispensa** e in **frigo**, la ricetta dell'**addensante** più sano e naturale che ci sia, la pectina; le preparazioni più **classiche**, come i pomodori pelati, la confettura di fragole e champagne, o la lemon curd, ma anche **più originali**, come lo sciroppo di rose, il ketchup e la salsa piccalilli

■ Capitolo **per capitolo**: divise per tipologie, confetture, composte, gelatine e marmellate; condimenti, salse, sughi, mostarde e chutney; sott'oli, sottaceti, sotto sale; liquori, sciroppi e sotto spirito.

■ Nel **ricettario**: confettura di prugne con noci e marsala, composta di rabarbaro e vaniglia, zucchine sott'olio, visciole sciroppate, senape speziata, pâtè di carciofi, olive in salamoia, aceto ai lamponi e pepe rosa, albicocche sotto grappa, ciliegie al maraschino… Frutta, verdura, erbe aromatiche, liquori e spiriti profumati pronti tutto l'anno!

IN EDICOLA

A TEMPO di CANCAN

Farina e uova per l'impasto, ingredienti genuini e di stagione per le farciture. Tanto (poco) basta per preparare golosi, anzi golosissimi cannelloni

4 ricette che fan girar la testa

4,14€ a porzione

Cannelloni pollo e peperoni

Ingredienti per 4 persone
per la sfoglia all'uovo classica
200 g di **farina di grano tenero**
2 **uova**
Per la farcitura e il condimento:
800 g di **petto di pollo**
3 **peperoni gialli**
3 **peperoni rossi**
300 g di **pomodori San Marzano**
200 g di **pomodorini**
2 spicchi di **aglio**
2 fette di **pane raffermo senza crosta**
1 rametto di **rosmarino**
vino bianco
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione
• **Lavate** i peperoni, mondateli eliminando semi e coste bianche interne e tagliateli a listerelle. Fate rosolare 1 spicchio di aglio in una padella con un filo di olio; aggiungete il pollo, tagliato a listerelle e fate rosolare in modo uniforme. Bagnate con un goccio di vino e fate sfumare. Regolate di sale, aggiungete i San Marzano, tagliati a pezzi, e i peperoni, mescolate, bagnate con un altro goccio di vino, coprite e fate cuocere per altri 30-40 minuti. • **Per la pasta sfoglia**: setacciate la farina sulla spianatoia e fate la classica fontana. Unite al centro le uova e incorporate pian piano la farina con una forchetta. Quindi continuate a lavorare con le mani (inizialmente con i polpastrelli), fino a ottenere un impasto sodo ed elastico. Dategli forma di palla, avvolgetelo in un foglio di pellicola trasparente e mettetelo in frigo per una mezz'ora.• **Trascorso** il tempo, riprendente l'impasto, stendetelo in una sfoglia sottile e ricavate 12 quadrati da circa 10 cm di lato. Scottateli in acqua bollente salata per un paio di minuti; scolateli, disponeteli su un canovaccio e asciugateli, tamponandoli con un foglio di carta assorbente da cucina. Al termine, distribuite il ripieno d peperoni e San Marzano, sui quadrati e arrotolateli per ottenere i cannelloni. • **Tagliate** i pomodorini a spicchi e fateli saltare in una padella con un filo di olio, l'aglio rimasto e un pizzico di sale per una decina di minuti. Tritate il pane raffermo, conditelo con un filo di olio e un pizzico di sale, e fate tostare in forno a 180 °C per una decina di minuti. • **Distribuite** parte dei pomodorini sul fondo di una teglia e disponete i cannelloni, uno accanto all'altro. Completate con i pomodorini restanti, il pane tostato e un po' di rosmarino tritato, infornate a 200 °C e fate cuocere per circa mezz'ora. Levate, portate in tavola e servite.

Cannelloni di farro al baccalà uvetta e pinoli

Ingredienti per 4 persone
per la sfoglia di farro all'uovo
200 g di **farina di farro** • 2 **uova**
per la farcitura e il condimento
700 g di **filetto di baccalà già dissalato**
80 g di **uvetta già ammollata**
80 g di **pinoli già sgusciati**
1 spicchio di **aglio olio extravergine di oliva**
350 g di **besciamella**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Per la pasta sfoglia**: setacciate la farina sulla spianatoia e fate la classica fontana. Unite al centro le uova e incorporate pian piano la farina con una forchetta. Quindi continuate a lavorare con le mani (inizialmente con i polpastrelli), fino a ottenere un impasto sodo ed elastico. Dategli forma di palla, avvolgetelo in un foglio di pellicola trasparente e mettetelo in frigo per una mezz'ora. • Intanto, **fate cuocere** al vapore il filetto di baccalà. Una vola a cottura, lasciatelo intiepidire e sfaldatelo con una forchetta, eliminando le eventuali spine residue. Fate rosolare lo spicchio di aglio in una padella con un filo di olio; unite il baccalà, salate, pepate e fate saltare velocemente. Levate, tritatelo non troppo finemente e raccoglietelo in una ciotola. Aggiungete l'uvetta e 50 g di pinoli, pestati grossolanamente, e mescolate con un cucchiaio di legno. • **Trascorso** il tempo, riprendente l'impasto, stendetelo in una sfoglia sottile e ricavate 12 quadrati da circa 10 cm di lato. Lessateli in abbondante acqua bollente salata per un paio di minuti; scolateli, disponeteli su un canovaccio e asciugateli, tamponandoli con un foglio di carta assorbente da cucina. Al termine, distribuite il ripieno sui quadrati e arrotolateli per ottenere i cannelloni.
• **Velate** il fondo di una teglia con un mestolo abbondante di besciamella e disponete i cannelloni, uno accanto all'altro. Coprite con altra besciamella, spolverizzate con e poi cospargete con i pinoli rimasti, pestati grossolanamente, e un po' di prezzemolo tritato. Infornate a 200 °C per circa mezz'ora, o comunque fino a gratinatura; levate, portate in tavola e servite.

Cannelloni provola e melanzane

2,85€ a porzione

Ingredienti per 4 persone
per la sfoglia all'uovo classica
200 g di **farina di grano tenero** • 2 **uova**
per la farcitura e il condimento: 3 **melanzane grandi**
400 g di **provola dolce** • 100 g di **parmigiano grattugiato**
500 g di **pomodori ramati** • 200 g **fiordilatte** • 1 spicchio di **aglio**
1 ciuffo di **basilico** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Preparate** la foglia e ricavate 12 quadrati come nella ricetta di pag. 39; poi scottateli in acqua bollente salata per un paio di minuti, scolateli, disponeteli su un canovaccio e asciugateli.
• **Lavate** le melanzane, spuntatele e tagliatele a cubetti. Trasferitele in un colapasta e lasciatele spurgare con sopra un peso per un'oretta. Poi, sciacquatele, per eliminare il sale, e fatele cuocere in una padella con un filo di olio e lo spicchio di aglio finché non risulteranno morbide e ben asciutte. Poco prima del termine, regolate di sale. Spegnete e lasciate raffreddare. Una volta fredde, frullatele grossolanamente, unite la provola, tritata, e il parmigiano, e amalgamate. • **Distribuite** il ripieno di melanzane sui quadrati di pasta; avvolgeteli per ottenere i cannelloni e mettete in frigo.
• **Intanto**, scaldate un filo di olio in una padella con lo spicchio di aglio, schiacciato. Eliminate quest'ultimo, unite i pomodori, tagliate a pezzetti e fate cuocere fino a ottenere una salsa non troppo densa. Poco prima del termine, profumate con qualche foglia di basilico e regolate di sale. • **Distribuite** sul fondo di una teglia un mestolo abbondante della salsa di pomodoro e sistemate i cannelloni, uno accanto all'altro. Velate con la salsa rimasta, completate con il fiordilatte, tagliato a pezzetti e profumate con un po' di basilico. Mettete in forno già caldo a 200 °C e fate cuocere per circa mezz'ora. Levate, portate in tavola e servite.

Cannelloni di farro al manzo e pistacchi

Ingredienti per 4 persone
per la sfoglia di farro all'uovo: 200 g di **farina di farro** • 2 **uova**
per la farcitura e il condimento: 800 g di **polpa di manzo macinata** • 1 **carota** • 1 **cipolla** • 1 costa di **sedano**
1 spicchio di **aglio** • 200 g di **fiordilatte** • 200 g di **parmigiano grattugiato** • 120 g di **granella di pistacchi** • 350 g di **besciamella**
4-6 **pomodorini** • **vino bianco** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Preparate** la sfoglia e ricavate 12 quadrati come nella ricetta di pag. 40; poi scottateli in acqua bollente salata per un paio di minuti, scolateli, disponeteli su un canovaccio e asciugateli. • **Pulite** gli odori, tritateli finemente e fateli soffriggere in una casseruola con un filo di olio e lo spicchio di aglio. Eliminate quest'ultimo, unite la polpa di manzo macinata e fate rosolare. Bagnate con 1 bicchiere di vino e fate sfumare. Coprite con un coperchio e fate cuocere a fuoco per 20-25 minuti, o comunque fino a ottenere un ragù denso.
• **Levate**, lasciate raffreddare, unite il fiordilatte, tritato, metà parmigiano e metà granella di pistacchi, e amalgamate. Distribuite il ripieno sui quadrati di pasta e arrotolateli a cannellone. • **Velate** il fondo di una teglia con uno strato di besciamella e distribuite i cannelloni, ben affiancati. Coprite con altra besciamella e spolverizzate con il parmigiano e la granella di pistacchi, rimasti. Completate con i pomodorini, tagliati a spicchietti, infornate a 200 °C e fate cuocere per una mezz'ora. Levate, portate in tavola e servite.

Accendete i fuochi!

Must irrinunciabili dell'estate, il barbecue e la grigliata si trasformano in un'occasione di goduriosa convivialità con la ghiotta varietà di carni e con le marinature e le salsine gourmet d'accompagnamento che vi proponiamo

5 bontà a tutto BBQ

Lo sapevate che?
La picanha è un taglio anatomico del bovino, ricavato nella parte posteriore (nella coscia) tra lo scamone e la sottofesa.

Picanha alla salsa ▶ chimichurri

Ingredienti per 4 persone
1 pezzo di **picanha** da circa 1 kg
1 ciuffo di **prezzemolo** qualche rametto di **origano** • 3 spicchi di **aglio** • 1 **cipollotto**
1 **peperoncino** • 1/2 **limone** • 3 cucchiai di **aceto di mele** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Preparate** la salsa chimichurri: lavate il prezzemolo e tamponatelo con carta assorbente da cucina. • **Raccoglietelo** in un mixer da cucina, unite il cipollotto, pulito, il peperoncino, privato dei semi, l'aglio e qualche rametto di origano e tritate finemente. • **Aggiungete** il succo del mezzo limone, l'aceto di mele, un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe e mescolate per bene. • **Coprite** con pellicola trasparente e lasciate riposare per una notte intera in frigorifero. • **Sistemate** la carne sulla griglia del barbecue, a una distanza media dal fuoco, e lasciatela cuocere per circa 8 minuti totali, girandola ogni tanto. Una volta a cottura, levatela e trasferitela su un tagliere. • **Tagliatela** a fette, cospargete con la salsa chimichurri e servite.

Diretta o indiretta?
A ciascuno la sua cottura

Cottura indiretta: ideale per arrostire a fuoco lento pollame, cacciagione, pesce e cibi delicati. I bricchetti di carbonella devono essere disposti lateralmente sulla griglia del focolare: il coperchio chiuso e il sistema di aereazione consentiranno al calore di salire e avvolgere in modo omogeneo l'alimento, che cuocerà a lungo e a bassa temperatura (a circa 100-120 °C).

Cottura diretta: ideale per filetti, costate e braciole. I bricchetti andranno messi uniformemente su tutta la griglia e direttamente sotto l'alimento: in questo modo si otterrà una preparazione morbida all'interno e particolarmente croccante all'esterno.

Sottocosce di tacchino con pesto estivo di zucchine e menta

Sottocosce di tacchino con pesto estivo di zucchine e menta

Ingredienti per 4 persone
2 **sottocosce di tacchino**
4 **zucchine** • 1 ciuffo di **menta**
2 **pomodorini**
1 pezzetto di **zenzero**
mandorle già sgusciate
olio extravergine di olive
sale e pepe

Preparazione
• **Spellate** le sottocosce di tacchino. Aiutandovi con un coltello affilato, eliminate il femore e apritele a libretto fino a ottenere una fetta unica a uno spessore omogeneo. • **Sistemate** le sottocosce sulla griglia del barbecue, mettendole a una distanza media dalla brace, e fatele cuocere circa 6 minuti per lato. • **Preparate** intanto il pesto: lavate i pomodorini e fateli a spicchi. • **Lavate** le zucchine, spuntatele e tagliatele a dadini; raccoglieteli in un mixer da cucina, unite la menta, lavata e tamponata con carta assorbente da cucina, i pomodorini, una manciata di mandorle e lo zenzero, pelato e tagliato a pezzetti. • **Frullate**, versando a filo l'olio necessario a un ottenere un composto cremoso e omogeneo, e regulate di sale e di pepe. Trascorso il tempo di cottura, prelevate le sottocosce di tacchino e trasferitele su un tagliere. Tagliatele a fettine, accompagnate con il pesto di menta e zucchine e servite.

L'alleato in cucina
Ponti Premium BBQ. Salsa a base di Aceto Balsamico di Modena igp
€2,29 circa.

Bis di spiedini di polpette e salsiccia

Ingredienti per 8 persone
Per gli spiedini di salsiccia:
300 g di **salsiccia di maiale lunga**
2 **cipollotti a rondelle** • 1 **limone**
1 cucchiaio di **salsa di soia**
Per gli spiedini speziati di polpette:
300 g di **macinato di vitello**
100 g di **pane in cassetta integrale** (o **mollica di pane morbida**)
1 cucchiaino di **zenzero fresco tritato**
2 spicchi di **aglio tritati**
1 cucchiaio di **prezzemolo tritato**
1/2 cucchiaino da **caffè di sale**
250 g di **pomodorini ciliegino**
100 ml di **vino bianco**
1 ciuffo di **menta** • 2 cucchiai di **olio extravergine di oliva**

Preparazione
• **Per gli spiedini di salsiccia**: tagliate la salsiccia in pezzetti regolari e trasferiteli in una fondina. Unite il succo e la scorza grattugiata del limone e la salsa di soia, e mescolate. • **Fate riposare** in frigo per circa un'ora mescolando di tanto in tanto. Formate gli spiedini alternando un pezzetto di salsiccia con una rondella di cipollotto. • **Per gli spiedini speziati**: in una ciotola impastate il macinato con il pane, lo zenzero, l'aglio, il prezzemolo e il sale. • **Trasferite** l'impasto in frigo per un'ora. Formate delle polpette e adagiatele in una pirofila. Mescolate il vino con l'olio e la menta tritata.
• **Versate** sulle polpette e mettete in frigo per 1 ora mescolando di tanto in tanto. Lavate e tagliate i pomodorini a metà.
• **Formate** gli spiedini alternando una polpetta a metà pomodorino. • **Trasferite** gli spiedini sulla griglia, posta sulla brace, e fate cuocere per circa 12 minuti rigirandoli. Levate e servite.

1,14€ a porzione

maiale + vitello

Bruschette con scamorza zucchine gialle melanzane e pomodori grigliati

Ingredienti per 10 bruschette
10 **fette di pane pugliese** (tipo **Altamura**) • 1 **scamorza** da 400 g (o **caciocavallo fresco**) • 4 **zucchine gialle** • 5 **melanzane** (varietà **perlina**) 4 **pomodori ramati** • 1 ciuffo di **basilico** • **olio extravergine di olive sale**

Preparazione
• **Lavate** le verdure, mondatele e tagliatele a fette. • **Fate scaldare** una griglia sul fuoco e grigliate prima le zucchine, poi le melanzane e infine i pomodori. Al termine dovranno essere morbide e dorate. • **Tagliate** la scamorza a fette sottili. Adagiate le fette di pane sulla griglia e fatele abbrustolire leggermente da un lato. • **Rigirate** il pane e disponete le fette di scamorza sul lato abbrustolito, lasciandolo sulla griglia. Quando la scamorza inizierà ad ammorbidirsi, levate e trasferite in un piatto da portata. • **Completate** con le verdure grigliate, condite con un filo di olio a crudo, un pizzico di sale e le foglie di basilico, e servite subito.

BBQ

0,57€
al pezzo

Insalata ▲ di patate peperoni e zucchine grigliati con yogurt e cetrioli

4,90€
8 porzioni

Ingredienti per 8 persone
600 g di **patate piccole con la buccia**
2 **peperoni gialli** • 4 **zucchine**
1 cucchiaio di **aceto di mele** o **limone**
olio extravergine di oliva • **sale**
Per il condimento allo yogurt: 250 g di **yogurt greco** • 1 spicchio di **aglio tritato**
1 **limone** • 2 **cetrioli** • 10 foglie di **menta**
1/2 cucchiaino da **caffè di sale**

Preparazione
• **Per il condimento**: raccogliete lo yogurt, l'aglio, il sale e il succo e la scorza grattugiata di 1/2 limone in una ciotola. • **Mescolate**, unite le foglie di menta, i cetrioli, tagliati a strisce con un pelapatate, e qualche fettina di limone, e trasferite in frigo. • **Lessate** le patate in acqua leggermente salata per circa 10 minuti (devono rimanere sode). • **Scolatele**, fatele intiepidire e tagliatele a fette spesse. Mondate le zucchine e i peoeroni, e tagliateli a fettine. Mescolate 3 cucchiai di olio con 1 cucchiaio di aceto. • **Spennellate** le verdure con la miscela ottenuta e grigliatele man mano su una piastra ben calda, partendo dalle zucchine. **Fate cuocere** ogni ortaggio, rigirandolo un paio di volte, finché sarà ben dorato. **Trasferite** le verdure grigliate nei vassoietti e servite, accompagnando con il condimento allo yogurt.

Grigliate à gogo

Tutti gli "strumenti del mestiere" per barbecue lovers

Grembiule di **Berkel** in puro cotone, dotato di una pratica e spaziosa tasca.

€20

Per realizzare gli spiedini di polpette, ecco il divertente set in acciaio, composto da 3 pezzi, di **Sagaform** (distribuito da Schoenhuber).

€18,50

Set barbecue **Maiuguali** composto da quattro pezzi: pinza e forchettone in acciaio inox e manico in bamboo, guanto in cotone imbottito e termometro per la cottura della carne.

€50

Roccia lavica rossa di **Sochef**. Per avere tutto il buon sapore della carne alla brace anche con il bbq a gas.

€6,90

In silicone e con setole lunghe, il pennello da cucina della linea **Tasty +** di **Brabantia** consente di spennellare l'alimento da grigliare con olio, emulsioni e marinature.

€6,50

Set salse di **Maiuguali**, con divertente struttura modello barbecue, in metallo laccato. 25x20x20 cm.

€19,50

Per una grigliata in pieno relax, senza il rischio di punture di insetti, c'è la casetta-uccellino, porta zampirone, di **Arti&Mestieri**.

€21

€13,99 ca.

Realizzata in acciaio inox, la spazzola barbecue di **Iregro** consente di pulire ogni residuo di grasso da griglie e bruciatori.

Fish & Grill

Non solo di carne. Leggera, aromatica e veloce da preparare, la grigliata di pesce porta in tavola tutto il sapore del mare

Salsa alla senape dolce e lamponi

5 pesci alla griglia

Dentice grigliato con salsa alla senape dolce e lamponi

pronto in 20 minuti

Tips & Tricks

Il pesce è molto delicato, per evitare che si rompa in cottura, ungete bene la griglia prima di disporre il pesce.

◂ Dentice grigliato con salsa alla senape dolce e lamponi

Ingredienti per 4 persone
2 **dentici** da 700 g l'uno • 1 **cedro**
1 rametto di **timo** qualche rametto di **rosmarino** • 30 g di **senape dolce**
100 g di **lamponi** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Pulite**, squamate e sbarbate i dentici, quindi lavateli bene sotto l'acqua corrente fredda.
• **Mettete** all'interno un quarto di cedro, un pezzetto di rosmarino, qualche fogliolina di timo e un pizzico di sale e di pepe.
• **Trasferite** in frigorifero e lasciate insaporire per circa 1 ora. Scaldate quindi per bene una griglia, sistemate i dentici e fateli cuocere da entrambi i lati per una quindicina di minuti.
• **Schiacciate** nel frattempo 70 g di lamponi e mescolateli con un filo di olio e la senape in modo da ottenere una salsina. • **Regolate** di sale e pepe. Una volta cotto il pesce, levatelo, accompagnate con la salsina, guarnita con i lamponi rimanenti interi, e servite.

Tips & Tricks

Potete sostituire il cedro con un quarto di limone.

Marinatura per pesci alla griglia

Spremete **1 limone** e raccogliete il succo in una ciotolina. Aggiungete il **sale**, il **pepe** e un po' di **erbe aromatiche miste** (**prezzemolo**, **rosmarino**, **timo** e **salvia**), tritate finemente. Mescolate, aggiungete un **filo di olio** e amalgamate per bene il tutto. Qualche ora prima della cottura, spennellate i pesci con la marinatura, da entrambi i lati, ripetendo l'operazione più volte.

Filetto di branzino alla brace in foglie di limone e salsa alla senape

Ingredienti per 4 persone
8 filetti di **branzino** • foglie di **limone**
marinatura per pesci alla griglia
Per la salsa alla senape: 2 cucchiai di **senape** • 1 **scalogno** • 1 manciata di **capperi** • 2 cucchiai di **aceto**
70 ml di olio **extravergine di oliva**

Preparazione
• **Spennellate** i filetti di branzino con la marinatura, sistemateli sulla brace, facendo in modo che la parte con la pelle sia a contatto con la griglia, e ricopriteli con le foglie di limone. • **Fate cuocere** per una decina di minuti, rigirateli insieme alle foglie, in modo che queste ultime siano a contatto con la griglia, e portate a cottura.
• **Preparate la salsa**: pulite lo scalogno, tagliatelo a fette e fatele cuocere per una decina di minuti in acqua bollente; scolatele e raccoglietele in un mixer da cucina. • **Unite** la senape, i capperi dissalati, l'aceto e l'olio e frullate fino ad avere un composto bene amalgamato.

4,20€ a porzione

Spiedini di scampi e seppioline alla brace

Ingredienti per 4 persone
700 g di **scampi** • 500 g di **seppioline**
1 **peperone verde** • 1 ciuffo di **menta**
marinatura per pesci alla griglia (vedi box)
Per gli sformatini: 200 g di **riso basmati già lessato** • 50 g di **zenzero fresco**
2 **limoni** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Versate** il riso in una terrina e conditelo con un filo di olio. Profumate con lo zenzero grattugiato, la scorza grattugiata dei limoni e una macinata di pepe e mescolate. • **Distribuite** il riso in 4 stampini monoporzione e tenete da parte. • **Pulite** gli scampi e le seppioline, sciacquateli sotto l'acqua corrente fredda e poi spennellateli con la marinatura per pesci. Lavate il peperone, mondatelo e tagliatelo a tocchetti. • **Infilzate** gli scampi e le seppioline negli stecchi di legno alternandoli ai tocchetti di peperone. • **Fate cuocere** gli spiedini sulla brace, rigirandoli spesso, per una decina di minuti. • **Sformate** i tortini di riso nei piatti da portata e sistemate a fianco gli spiedini di pesce. Completate con una fogliolina di menta e servite.

cotti in 10 minuti

1,63€ a porzione

Sgombri ▲ alla griglia

Ingredienti per 6 persone
700 g di **filetti di sgombro**
200 g di **pomodorini ciliegino**
1 cucchiaio di **capperi dissalati**
1 cucchiaio di **succo di limone**
2-3 rametti di **finocchietto**
Per la marinata: 100 ml di **vino bianco**
1 cucchiaino di **pepe in grani** (bacche miste)
1 rametto di **timo tritato**
1 rametto di **menta tritata**
1 rametto di **finocchietto tritato**

Preparazione
• **Mescolate** gli ingredienti della marinata in una ciotola. Lavate e fate sgocciolare i filetti di sgombro, quindi sistemateli in una pirofila, irrorateli con la marinata e trasferite in frigorifero per 1 ora. • **Raccogliete** in una ciotola i capperi, i pomodorini, tagliati a dadini, il succo del limone e il finocchietto, e mescolate. • **Adagiate** i filetti di sgombro, sgocciolati dalla marinata, sulla griglia disponendoli con la pelle verso il basso.
• **Fate cuocere** per circa 10-12 minuti. Trascorso il tempo di cottura, trasferite i filetti di sgombro in un piatto da portata, cospargete con il condimento ai pomodorini e capperi, e servite.

◂Salmone alla brace su crema piccante di zucchine

2,30€ a porzione

Igredienti per 4 persone
4 **tranci di salmone** da 150 g l'uno
1 rametto di **timo** • **marinatura per pesci alla griglia** (vedi box)
Per la crema di zucchine: 4 **zucchine**
1 **cipolla bianca** • 1 **peperoncino olio extravergine di olive** • **sale**
Per le cipolle caramellate: 400 g di **cipolle di Tropea** • 50 ml di **acqua** • 3 cucchiai di **zucchero di canna** • 1 noce di **burro**
1 cucchiaio di **aceto balsamico**
1 pizzico di **sale**

Preparazione
• **Per le cipolle caramellate**: sbucciate le cipolle, tagliatele a fettine e raccoglietele in una padella con lo zucchero, il sale, l'acqua e il burro. Mettete sul fuoco e fate cuocere per circa 15 minuti, mescolando spesso; bagnate con l'aceto e proseguite la cottura per circa 5 minuti, facendo asciugare il fondo. • **Per la crema di zucchine**: lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a rondelle. Affettate la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo di olio. • **Unite** le zucchine e il peperoncino, tagliato in due, salate e fate stufare per circa 20 minuti. • **Bagnate** con qualche cucchiaiata di acqua calda, in modo che le zucchine restino umide, ed eliminate il peperoncino. • **Raccogliete** tutto in un mixer da cucina e frullate fino ad avere una crema omogenea. • **Spennellate** i tranci di salmone con la marinatura per pesci alla griglia, sistemateli sulla brace e fateli cuocere per una decina di minuti. • **Distribuite** la crema di zucchine nei piatti da portata e adagiate sopra i tranci di salmone cotti alla brace.
• **Completate** con una cucchiaiata di cipolle caramellate, guarnite con qualche fogliolina di timo e servite.

Accompagnate con...

Un'**insalata mista** con **rucola** e **carote** a julienne. Conditela, a piacere, con una citronette preparata con **1 cucchiaio di succo di limone**, 2 **cucchiai di olio extravergine di oliva** e un pizzico di **sale** e di **pepe**.

Pesce *on* demand

Pescato fresco, pulito, o pronto da cuocere, la cucina di mare è servita: da queste rinomate pescherie anche direttamente a casa vostra

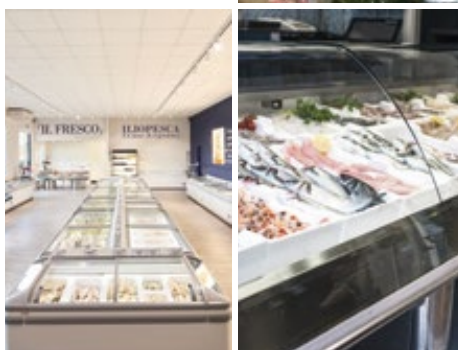
10 PESCHERIE top d'Italia

VIVO - Capalbio (Gr)
Consegna a Milano, Firenze, Parma.
Pesce del Tirreno e filiera corta che garantisce la freschezza del pescato a casa. Ottimo anche il menu giornaliero del ristorante. Crudités di ostriche, parmigiana di mare, trancio di spada salmoriglio, tartare di tonno, mix di pescato.
Località La Torba, Capalbio (Gr)
tel. 345 58 73 604 | www.ristorantevivo.it

MAZARA FISH - Milano
Consegna a Milano
Pescheria all'interno del Mercato Ittico di Milano, propone pesce freschissimo proveniente dalla costa di Mazara del Vallo, tutto certificato da Friend of the Sea. Acciughe, sgombri, merluzzi e gamberi rossi.
Via Cesare Lombroso 95, Milano
tel. 02 54 68 129 | www.mazarafish.it

PESCHERIA LA BARCA - Torino
Consegna a Torino
Pescheria torinese dove trovare pesce, pescato e da allevamento, sempre freschissimo e di qualità. Tonno, aragoste, branzini e pesce spada.
Via Borgaro 75/b, Torino
tel. 377 09 05 007
www.facebook.com/pescheriatorino.labarca

ITTY.FISH - Santo Stino di Livenza (Ve)
Consegna in Veneto e Lombardia
Pescheria a domicilio del veneziano con spedizioni gratuite per Veneto e Lombardia, a pagamento per il resto dell'Italia, con ordini dal pesce fresco a piatti pronti. Anelli di totano, calamaretti, capesante, coda di rospo, dentice, filetti di platessa.
Via Triestina 4/C, Santo Stino di Livenza (Ve)
tel. 0421 31 25 25 | www.itty.fish

ILIOPESCA - Empoli (Fi)
Consegna a Empoli, Prato, Firenze
Pescheria con barche nelle acque dell'Isola d'Elba, Isola di Capraia, Corsica e Argentario. A domicilio: acciughe di lampara, triglie di scoglio, gamberi rosa, pannocchie, moscardini, ricciole, freschi e congelati.
Via Lucchese 221, Empoli (Fi)
tel. 0571 58 15 55 | www.iliopesca.it

PESCHERIA BRUNELLI - Bologna
Consegne a Bologna e provincia
Una delle poche pescherie nell'area del mercato dedicata al pesce. Pesce fresco e piatti pronti come caponata di tonno, insalata di razza e seppie, cous cous di pesce e verdure, ragù di mare.
Via Drapperie 8/A, Bologna
tel. 051 22 39 22 | www.facebook.com/pescheriaBrunelli

PESCHERIA AGRAJA - Roma
Consegna a Roma
Pescheria romana che offre pesce freschissimo a domicilio. Ristorantino annesso dove mangiare piatti di pesce gustosi e saporiti. Calamari, cozze, gamberi di Mazara del Vallo, orate, rombi, branzini e vongole veraci.
Largo Giulio Capitolino 3, Roma
tel. 06 89 87 01 76 | www.agraja.it

PESCHERIA FISH LAB NAPOLI - Napoli
Consegna a Napoli e provincia
La consegna express a una spesa minima di 30 euro fa arrivare pulito, sfilettato e pronto da cucinare ogni tipo di pesce richiesto. Orate, spigole, calamari, polpette, cozze, alici, gamberoni, salmone.
Via Nicola Nicolini 29, Napoli
tel. 339 22 86 567 | www.fish-lab-consegneexpress.business.site

GENTE DI MARE PESCHERIE ESPOSITO Napoli
Consegna a Napoli
La famiglia Esposito, nella zona storica di Bagnoli, porta avanti l'arte della pesca da quasi cento anni. Orate, gamberetti, frutti di mare, granchi, astici e aragoste.
Via Enea 9, Napoli
tel. 393 44 23 943
www.gentedimarepescherieesposito.com

PESCHERIA LO SCOGLIO - Bari
Consegna a Bari e dintorni
Vendita diretta di prodotti ittici acquistabili facilmente e comodamente attraverso lo shop del sito. Branzino, sgombro, sardine, alici, filetto di trota e salmone.
Via Mazzini 93, Polignano a Mare (Ba)
tel. 329 25 17 193
www.pescherialoscoglio.it

Insalatiamo

Pasta, riso cereali e...
mix&match per il piatto dell'estate

€2,45

Dalla Costa
Farfalle e Cavatappi Tricolore, di semola di grano duro, al pomodoro e basilico. 500g.

€1,95

Ferrari
GranMix Freschi Cubetti di mozzarella, provolone e latteria di qualità 100% italiani. 120 g.

€1,49

D'Amico
Fagioli Neri e Fagioli Rossi "Red Kidney", bio e lessati; 400g.

Gallo
Riso Blond insalate 10 minuti è un parboiled, sempre al dente, ideale per insalate di riso. 1 kg.

€2,17

Terra&Vita
Insalata di riso, prodotto vegano, 200 g .

€2,99

€2,99 ca.

Ponti
Insalata per Riso Zero Olio, 300 g.; Insalata per Riso al Tofu Peperlizia, 280 g.; Insalata per Riso ai Legumi Peperlizia, 280 g.

Valfrutta
I Pronti al Vapore: 6 mix di cereali (riso basmati e rosso, bulgur, cous cous, farro, grano) e vegetali, 220 g.

€2,49

FACILE ISSIMA CUCINA

Paste e risi freddi

Pasta al pesto di pomodoro e mandorle

Ingredienti per 4 persone: **320 g di fusilli, 400 g di pomodori costoluti, 50 g di mandorle già sgusciate, 50 g di parmigiano grattugiato, 1 spicchio di aglio (a piacere), 1 ciuffo di basilico, 4 cucchiai di olio extravergine di olive, sale**
Per la guarnizione: **4 cucchiai di mandorle a lamelle tostate**

Preparazione

■ Raccogliete le mandorle in un mixer da cucina. Unite il parmigiano ed eventualmente l'aglio, e tritate a impulsi. Aggiungete i pomodori, lavati e tagliati a cubetti, e frullate fino a ottenere una crema della giusta consistenza. Condite con l'olio, aggiustate di sale, mescolate e tenete da parte.

■ Lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatela al dente, passatela sotto un getto di acqua fredda, per interromperne la cottura. e trasferitela in una terrina. Unite il pesto e amalgamate accuratamente. Distribuite la pasta nei piatti individuali, guarnite con le mandorle a lamelle e un ciuffetto di basilico, e servite.

Fusilli con verdure estive primosale acciughe e capperi

Ingredienti per 4 persone: **320 g di fusilli, 1 melanzana 1 peperone giallo, 1 zucchina, 250 g di primosale 1 cucchiaio di capperi dissalati, 8 filetti di acciuga sott'olio 2 spicchi di aglio, qualche rametto di origano olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ Lavate e mondate le verdure, quindi tagliatele a cubetti e trasferiteli in una teglia, foderata con carta forno; unite gli spicchi di aglio e condite con un pizzico di sale. Cospargete con la metà dei capperi, tritati, e un po' di ori- gano, e infornate a 200 °C per circa 10 minuti. Levate, condite con un filo abbondante di olio, mescolate e infornate per altri 5-10 minuti. Sfornate e tenete da parte.

■ Lessate la pasta in acqua bollen- te e salata, quindi scolatela al dente, passatela velocemente sotto un getto di acqua fredda, per interromperne la cottura, e raccoglietela in una ciotola. Unite le verdure, il primosale a dadini, i capperi restanti e infine le acciughe, ben scolate e tagliate a metà; mescolate, coprite e trasferite in frigori. Al momento di servire, impiattate e ultimate con un filo di olio a crudo.

Mezze maniche rigate con fagiolini e polpettine fredde di formaggio

Ingredienti per 4 persone: **320 g di mezze maniche rigate 350 g di caprino di mucca, 350 g di fagiolini già lessati 1 ciuffo di menta, 1 spicchio di aglio semi di lino semi di papavero, olio extravergine di oliva sale**

Preparazione

■ Tagliate i fagiolini a pezzetti di circa 2 cm e trasferiteli in una ciotola capiente; unite qualche foglia di menta, lo spicchio di aglio, un filo di olio e un pizzico di sale, e mescolate. Coprite e trasferite in frigorifero per circa un'ora. Con il caprino formate tante piccole polpette facendole roteare delicatamente tra le mani; passatene la metà nei semi di lino, e l'altra metà in quelli di papavero.

■ Lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatela al dente e passatela sotto un getto di acqua fredda per bloccarne la cottura. Trasferite la pasta nella ciotola con i fagiolini, eliminate l'aglio, condite con un filo di olio e mescolate. Trasferite le polpettine di caprino e la pasta in frigo. Al momento di servire, distribuite la pasta nelle fondine individuali e condite con un altro filo di olio a crudo. Guarnite con le polpettine e qualche fogliolina di menta, e servite.

Mezze penne rigate con cuoricini di gelatina di pomodoro pesto e fiocchi di latte

Ingredienti per 4 persone: **320 g di mezze penne rigate, 700 g di pomodori a grappolo, 300 g di fiocchi di latte, 10 g di gelatina 1 spicchio di aglio, 1 ciuffo di basilico, 5 cucchiai di pesto di basilico, olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ Lavate i pomodori, incideteli e scottateli in acqua bollente per appena 1 minuto. scolateli, pelateli e tagliate la polpa a cubetti. In una padella fate rosolare l'aglio con un filo di olio, unite i pomodori, salate e fate cuocere fino a quando si sarà formato un bel sughetto. spegnete e lasciate intiepidire. Mettete la gelatina in ammollo in acqua fredda. Trasferite i pomodori in un robot da cucina e frullate, quindi rimettete in padella e scaldate leggermente. strizzate la gelatina e aggiungetela al sugo, quindi mescolate, senza portare a bollore, e spegnete.

■ Mettete qualche foglia di basilico all'interno di uno stampo per cubetti di ghiaccio a forma di cuore. Versate il passato di pomodoro e fate raffreddare. Coprite quindi con un foglio di carta alluminio e trasferite in frigo per 6 ore. Lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata; scolatela e passatela sotto un getto di acqua fredda per interromperne la cottura. Trasferitela in una ciotola, unite il pesto, i fiocchi di latte e un filo di olio, e mescolate. Distribuite la pasta nelle fondine individuali, sformate le gelatine e adagiatele sopra. Guarnite con qualche foglia di basilico, e servite.

Ruote con friggitelli pomodorini burrata e pinoli

Ingredienti per 4 persone: **320 g di ruote, 10 friggitelli 2 burrate da 150-200 g l'una, 50 g di pomodorini ciliegino 30 g di pinoli già pelati, 1 ciuffo di basilico, 1 spicchio di aglio olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ Lavate i friggitelli, tagliateli a rondelle e fateli saltare in una padella con un filo di olio. Condite con un pizzico di sale e tenete da parte. In una padella antiaderente fate tostare i pinoli. Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e raccoglieteli in una ciotola. Conditeli con l'aglio, qualche foglia di basilico, un pizzico di sale e un filo di olio; mescolate e lasciate insaporire per una mezz'ora. Lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata.

■ Scolate la pasta e passatela sotto un getto di acqua corrente fredda per interromperne la cottura. Trasferitela nella ciotola con i pomodorini, aggiungete i pinoli, un filo di olio e i friggitelli, tenendo da parte un po' del loro olio di cottura, e trasferite in frigorifero. Al momento di servire, distribuite la pasta nelle fondine individuali e adagiate al centro metà burrata. Guarnite con l'olio dei friggitelli e qualche fogliolina di basilico, e servite.

Sedani rigati con pomodori secchi e caviale di melanzane

Ingredienti per 4 persone: **320 g di sedani rigati 1 melanzana grande, 100 g di pomodorini secchi già ammollati 1 spicchio di aglio, 1 ciuffo di basilico, olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ Lavate la melanzana, punzecchiatela con uno stecchino e poi sistematela in una teglia, foderata in un foglio di carta alluminio. Infornate a 200 °C per circa 1 ora, avendo cura di girarla a metà cottura. Sfornate e fate intiepidire. Eliminate la buccia, prelevate la polpa con un cucchiaio e raccoglietela in un mixer con l'aglio, il basilico e un pizzico di sale. Frullate versando a filo l'olio necessario a ottenere una crema.

■ Lessate la pasta in acqua bollente e salata, scolatela al dente e passatela sotto un getto di acqua fredda, per bloccarne la cottura. Trasferite la pasta in una ciotola e unite il caviale di melanzane e i pomodorini secchi, ben scolati e tagliati a filetti. Condite con un filo di olio, mescolate e trasferite in frigo. Al momento di servire, distribuite nelle fondine individuali e ultimate con un filo di olio a crudo e qualche foglia di basilico.

Pasta fredda con pâté di olive peperoni e pesce spada

Ingredienti per 4 persone: **300 g di farfalle, 2 peperoni quadrati misti, 400 g di pesce spada, 150 g di olive nere già snocciolate 1 limone, olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ Tritate le olive nere non troppo finemente, profumate con la scorza grattugiata di 1/2 limone, unite un filo di olio, mescolate e conservate in frigorifero. Lavate i peperoni, tagliateli a metà, eliminate semi e coste bianche interne, e fateli a striscioline. Fate cuocere i peperoni su una bistecchiera ben calda, girandoli spesso per non farli bruciare. Levate e tenete da parte.

■ Tagliate il pesce spada a cubetti. Scaldate un filo di olio in una padella, unite il pesce spada e fatelo saltare per una decina di minuti. Regolate di sale. Lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatela al dente e passatela sotto un getto di acqua corrente fredda. Trasferite la pasta in una insalatiera capiente e conditela con il pâté di olive e un filo di olio. Unite i peperoni grigliati e il pesce spada, e mescolate per bene. Distribuite nei piatti individuali e servite.

Penne integrali con polpo e patate

Ingredienti per 4 persone: **320 g di penne rigate integrali 800 g di polpo verace già pulito, 3 patate già lessate, 1 spicchio di aglio, 1 ciuffo di prezzemolo, 1 cucchiaio di olive taggiasche sott'olio, olio extravergine di oliva, sale e pepe**

Preparazione

■ Scaldate un filo di olio in una casseruola dal fondo spesso, mettete il polpo, inco- perchiate e lasciate insaporire su fuoco medio-basso. Quando il polpo avrà iniziato a tirare fuori la sua acqua, giratelo e proseguite la cottura su fiamma media per circa 1 ora e mezza. Quando i tentacoli nel loro punto più spesso risulteranno teneri, spegnete e lascia-te riposare fino a completo raffreddamento. Sbucciate le patate e tagliatele a cubetti, quindi raccoglieteli in una ciotola e conditeli con l'aglio, il prezzemolo tritato e un filo di olio.

■ Unite il polpo, ben scolato e tagliato a pezzetti, le olive taggiasche e una macinata di pepe. Lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatela al dente e passatela sotto un getto di acqua fredda, per interromperne la cottura. Trasferitela nella ciotola con il polpo e le patate, mescolate per bene e trasferite in frigorifero. Al momento di servire, impiattate e ultimate con un filo di olio a crudo, il prezzemolo spezzettato e una macinata di pepe.

Gemelli pomodorini e rucola

Ingredienti per 4 persone: **320 g di gemelli, 4 fette sottili di prosciutto crudo, 200 g di pomodorini ciliegino 1 spicchio di aglio, 150 g di rucola, 200 g di pecorino stagionato (o ricotta stagionata), olio extravergine di oliva sale e pepe**

Preparazione

■ Sistemate le fette di prosciutto su una placca, rivestita con carta forno, e infornate a 180 °C per circa 5 minuti o fino a quando le fette saranno ben croccanti. Lavate la rucola, scolatela e asciugatela. lavate i pomodorini e tagliateli a spicchi. In una padella fate rosolare lo spicchio di aglio con qualche cucchiaio di olio; unite i pomodorini e fateli saltare velocemente per qualche minuto. Salate e pepate leggermente.

■ Al termine spegnete, aggiungete metà rucola e fate intiepidire. Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e passatela sotto un getto di acqua fredda per bloccarne la cottura. Trasferitela in una ciotola con i pomodorini e la rucola restante, e amalgamate. Distribuite la pasta nei piatti da portata e aggiungete il prosciutto sminuzzato. Cospargete con il pecorino a scagliette, condite con un filo di olio a crudo e servite.

Calamarata
con pomodorini provolone e culatello

Ingredienti per 4 persone: **3400 g di calamarata**
600 g di pomodorini datterino, 200 g di provolone dolce
200 g di fiocchetto di culatello, 100 g di parmigiano a scaglie
1 mazzetto di rucola, 1 ciuffo di basilico, 1 ciuffo di origano
2 rametti di timo zucchero, olio extravergine di oliva, sale e pepe

Preparazione

■ Lavate i pomodorini e tagliateli a metà. Trasferiteli in una teglia, foderata con carta forno, e condite con un filo di olio e un pizzico di sale e di zucchero. Profumate con l'origano e il timo sfogliati, infornate a 130 °C e fate cuocere per circa 2 ore. Trascorso il tempo, levate e tenete da parte. Lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatela al dente.

■ Sistemate la pasta su un piano di lavoro e fatela raffreddare. Una volta fredda, raccoglietela in una ciotola capiente e conditela con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. Unite i pomodorini, il culatello a julienne, il provolone a dadini, il parmigiano in scaglie e la rucola spezzettata, e mescolate per bene. Distribuite nei piatti individuali, guarnite con qualche fogliolina di basilico e servite.

Strozzapreti al pesto di basilico con fagiolini e pomodorini

Ingredienti per 4 persone: **350 g di strozzapreti, qualche foglia di basilico (per la guarnizione), sale**
Per il pesto: **200 g di pomodorini, 150 g di fagiolini 2 ciuffi di basilico, 50 g di mandorle già sbucciate olio extravergine di oliva, sale grosso**

Preparazione

■ Preparate il pesto: sciacquate i pomodorini e tagliateli in quattro. Sciacquate le foglie di basilico e raccoglietele nel bicchiere del frullatore; unite le mandorle, un pizzico di sale grosso e qualche cubetto di ghiaccio. Frullate unendo a filo l'olio necessario a ottenere un pesto omogeneo.

■ Lavate i fagiolini, spuntateli, tagliateli a cubetti e lessateli in acqua bollente e salata. Scolateli e fate raffreddare. Lessate gli strozzapreti in abbondante acqua leggermente salata, scolateli al dente e fateli intiepidire. Versate la pasta in una terrina; condite con i pomodorini, il pesto, i fagiolini e amalgamate bene. Guarnite con il basilico e servite.

Reginette fredde speck e grana

Ingredienti per 4 persone: **400 g di reginette 400 g di pomodorini piccadilly, 1 mazzetto di rucola 200 g di speck tagliato a fette non troppo sottili, 100 g di grana a scaglie, 2 rametti di origano, 1 ciuffo di basilico, 1 spicchio di aglio, olio extravergine di oliva sale e pepe**

Preparazione

■ Lavate i pomodorini e tagliateli a spicchi; raccoglieteli in una ciotola, conditeli con un filo di olio, lo spicchio di aglio, schiacciato, e un pizzico di sale e di pepe. Profumate con le foglioline di origano e la rucola, spezzettata, mescolate e lasciate insaporire. Tagliate lo speck a listerelle.

■ Lessate la pasta in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatela al dente, stendetela su un piano di lavoro, conditela con un filo di olio e fatela raffreddare. Condite la pasta fredda con i pomodorini, lo speck e le scagliette di grana. Guarnite con un ciuffetto di basilico, impiattate e servite.

Riso rosso con gamberi avocado e fagiolini

Ingredienti per 4 persone: **250 g di riso rosso, 1 cipolla, 120 g di fagiolini già puliti, 120 g di avocado già pulito, 100 g di pere cosce 200 g di gamberi già puliti, 1 limone, semi di zucca, olio extravergine di oliva, sale**
Per il dressing allo yogurt: **200 g di yogurt bianco, 20 g di rucola senza gambi, sale**

Preparazione

■ Sbucciate la cipolla, tritatela e fatela tostare in una pentola, senza aggiunta di grassi. A questo punto versate il riso, coprite con abbondante acqua, incoperchiate e portate a bollore. Fate cuocere il riso per il tempo indicato sulla confezione, quindi scolatelo, passatelo sotto un getto di acqua fredda e sistematelo in una teglia, messa precedentemente in freezer. Frullate lo yogurt con la rucola e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto omogeneo, e tenete da parte.

■ Lessate i fagiolini, scolateli e fateli raffreddare in una ciotola con acqua e ghiaccio (in questo modo manterranno il loro colore brillante). Fate scottare i gamberi nella stessa acqua di cottura dei fagiolini per pochissimi minuti, quindi scolateli, fateli raffreddare e tagliateli a pezzetti. Tagliate l'avocado e le pere a dadini e irrorateli con un goccio di succo di limone. Condite il riso con i fagiolini, le pere, l'avocado, i gamberi e una manciata di semi di zucca. Completate con un filo di olio a crudo e servite con il dressing allo yogurt.

Insalata di riso
con polpa di granchio e peperone

Ingredienti per 4 persone: **400 g di riso basmati 300 g di polpa di granchio, 200 g di mele verdi 150 g di peperone rosso, 1 cipolla rossa, 2 rametti di timo, 4 ciuffi di prezzemolo, 4 foglie di salvia 1 foglia di alloro, erba cipollina, succo di limone olio extravergine di olive, sale e pepe**

Preparazione

■ Lessate il riso in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Quindi scolatelo, distribuitelo su una teglia, conditelo con un filo di olio e lasciatelo raffreddare a temperatura ambiente. Mondate i peperoni, fateli a cubetti e sbollentateli per 3 minuti; scolateli e lasciateli raffreddare. Mondate la cipolla, tagliatela a cubetti e immergeteli in acqua e ghiaccio.

■ Scolateli e asciugateli con carta assorbente da cucina. Emulsionate 3-4 cucchiai di olio con 1 cucchiaio di succo di limone, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Versate il riso freddo in una coppa, unite le mele, tagliate a cubetti, la dadolata di peperone e cipolla, e la polpa di granchio a pezzetti. Condite con l'emulsione e mescolate. Guarnite con qualche filo di erba cipollina e servite.

Riso venere
con zucchine calamari e guanciale

Ingredienti per 4 persone: **220 g di riso venere 150 g di fave già lessate, 200 g di zucchine già pulite 200 g di calamari già puliti, 100 g di guanciale 1/2 bicchiere di vino bianco, 50 g di olive taggiasche già snocciolate, 150 g di pomodorini datterino 3 rametti di timo, olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ Lessate il riso in acqua bollente leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolatelo e passatelo sotto un getto di acqua fredda, quindi raccoglietelo in una insalatiera. Tagliate il guanciale a listerelle e fatele cuocere in padella, sfumando con il vino. Quando sarà evaporato, aggiungete un cucchiaio di olio e fate rosolare. Spegnete e tenete da parte.

■ Tagliate le zucchine a cubetti e fatele saltare in una padella con un pizzico di sale e un cucchiaio di olio. Spegnete e lasciate intiepidire. Grigliate i calamari su una piastra antiaderente, levate e tagliateli a cubetti. Trasferite le zucchine, le fave, e i calamari nell'insalatiera con il riso. Unite i pomodorini, profumate con il timo, ultimate con le olive e il guanciale croccante, e servite.

Risi multicolor

Insalata di basmati con ortaggi e polpetti

Ingredienti per 4 persone: **160 g di riso basmati, 400 g di polpetti già puliti, 100 g di carote, 100 g di sedano bianco 200 g di peperoni gialli, 100 g di cipolla, 100 g di zucchine 30 g di filetti di acciuga, 1 spicchio di aglio, qualche filo di erba cipollina, 1 ciuffo di basilico, 1 limone, olio extravergine di oliva sale e pepe**

Preparazione

■ Lessate il riso in acqua bollente leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolatelo, passatelo sotto un getto di acqua fredda per bloccarne la cottura e raccoglielo in una ciotola; quindi trasferite in frigo. Lessate i polpetti in acqua bollente e leggermente salata. Spegnete e lasciateli in acqua finché non si saranno raffreddati. Tagliate gli ortaggi a dadini regolari. Fate rosolare l'aglio in una padella con un filo di olio.

■ Unite le carote, il sedano, le cipolle, i peperoni e infine le zucchine e fate saltare su fiamma vivace per 10 minuti. Salate, pepate, profumate con le erbe aromatiche sminuzzate e unite i filetti di acciuga tritati. Tagliate i polpetti a dadini, tenendone da parte qualcuno intero per la decorazione finale. Condite il riso con le verdure, i polpetti, un filo di olio a crudo e la scorza di limone grattugiata. Impiattate, formando delle cupolette, ultimate con i polpetti interi e servite.

Orient express

Riso alla thailandese

Ingredienti per 4 persone: **240 g di riso basmati 300 g di peperoni corno di bue verdi già puliti, 300 g di fagiolini già puliti, 500 g di filetto di maiale, 3 cucchiai di salsa di soia 1 peperoncino fresco tritato, 2 spicchi di aglio, 2 cipollotti**

2 lime, 1 ciuffo di menta, olio extravergine di oliva

Preparazione

■ Lessate il riso in acqua bollente leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolatelo, passatelo sotto un getto di acqua fredda e raccoglietelo in una ciotola; quindi trasferite in frigo. Affettate i cipollotti (inclusa la parte verde), e tenetene qualche rondella da parte. Fate rosolare l'aglio tritato e il cipollotto in una padella con 4 cucchiai di olio. Unite il filetto di maiale, tagliato a listerelle, e fate saltare per pochi minuti, mescolando.

■ Prelevate la carne e tenete da parte. Unite le verdure, il peperoncino tritato e un altro filo di olio, e fate cuocere per un paio di minuti (dovranno risultare cotte ma ancora croccanti). Aggiungete la salsa di soia, gli straccetti di maiale, e fate insaporire il tutto per altri 2 minuti, mescolando spesso. Spegnete e lasciate raffreddare; quindi impiattate, profumate con il cipollotto crudo, tenuto da parte, e qualche foglia di menta e servite con il riso freddo.

Riso al latte di cocco con ananas e gamberi

Ingredienti per 4 persone: **500 g di riso basmati, 300 g di gamberi già sgusciati, 1 ananas, 2,5 dl di latte di cocco, 2 lime 30 g di anacardi, 1 cipollotto, olio di semi di mais, sale e pepe**

Preparazione

■ Lessate il riso in acqua bollente leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. Al termine, scolatelo, passatelo sotto un getto di acqua fredda per bloccarne la cottura e tenete da parte. Tagliate a metà l'ananas nel senso della lunghezza, svuotatelo della polpa e tagliatela a cubetti (tenete i due mezzi ananas da parte). Mondate il cipollotto, affettatelo sottilmente e fatelo soffriggere in una padella con un filo di olio.

■ Aggiungete la dadolata di ananas e fate saltare per un paio di minuti. Bagnate con il latte di cocco e portate a bollore. Unite i gamberi, regolate di sale, pepate, mescolate e padellate a fuoco vivace per 1 minuto. Levate e profumate con il succo e la scorza grattugiata di 1 lime. Lasciate intiepidire, quindi raccogliete in una ciotola il riso freddo e i gamberi e mescolate. Distribuite il riso nei mezzi ananas svuotati, completate con gli anacardi e qualche fettina di lime, e servite.

Bulgur zucchine e menta nei pomodori

Ingredienti per 4 persone: **10 pomodori a grappolo, 2 zucchine 100 g di bulgur, 50 g di nocciole tostate, 15 g di menta fresca 15 g di prezzemolo fresco, 1 spicchio di aglio (facoltativo) olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ Raccogliete il bulgur in una ciotola. Portate a ebollizione 200 ml di acqua salata, versatela sul bulgur, coprite e fate riposare per almeno 30 minuti. Trascorso il tempo, mescolate e sgranate il bulgur con una forchetta. Lavate le zucchine, spuntatele e tagliatele a dadini. Trasferiteli in una padella con 1 cucchiaio di olio e fatele cuocere a fuoco medio, mescolando spesso, per qualche minuto (dovranno rimanere croccanti). Regolate di sale.

■ Tritate separatamente al coltello il prezzemolo, la menta e le nocciole. Unite le erbe tritate e le nocciole al bulgur freddo, aggiungete a piacere l'aglio tritato e 2 cucchiai di olio, e mescolate per bene.Lavate i pomodori, tagliate la calottina superiore e svuotateli delicatamente con un cucchiaio. Riempiteli con il bulgur alle erbe e nocciole, rimettete la calottina e servite.

Quinoa alla pantesca con datterini al forno

Ingredienti per 4 persone: **200 g di quinoa mista 400 g di pomodori datterino rossi, 2 cipollotti, 4 cucchiai di olive nere già snocciolate, 4 cucchiai di capperi dissalati, 5 rametti di timo, 1 ciuffo di basilico origano secco, olio extravergine di oliva, sale**

Preparazione

■ Sciacquate accuratamente la quinoa sotto l'acqua corrente fredda. Lessatela nel doppio del suo volume di acqua per circa 15-20 minuti, quindi scolatela e lasciatela intiepidire. Nel frattempo lavate i datterini, tagliateli a metà e conditeli con un filo di olio, un pizzico di sale e i rametti di timo.

■ Trasferite i pomodori in una teglia, foderata con carta forno, e infornate a 200 °C per circa 10 minuti, mescolandoli a metà cottura. Pulite i cipollotti e tagliateli a fettine sottili. Raccogliete la quinoa in una ciotola, unite i cipollotti, i capperi, i datterini, le olive, l'origano e un filo di olio. Aggiustate eventualmente di sale e mescolate per bene. Distribuite nei piatti individuali, guarnite con il basilico e servite.

Cuscus cetrioli pomodorini e feta

Ingredienti per 4 persone: **300 g di cuscus precotto 2-3 cetrioli, 200 g di feta greca, 200 g di pomodorini 1 limone, 1 ciuffo di menta, olio extravergine di olive, sale**

Preparazione

■ Raccogliete il cuscus in una casseruola bassa e larga; aggiungete 4 cucchiai di olio e amalgamate il tutto con una forchetta fino a ottenere una buona sgranatura del cuscus. Versate 300 g di acqua bollente e salata, mescolate, coprite con un coperchio e lasciate riposare per 5 minuti. Trascorso il tempo di riposo, sgranate il cuscus con una forchetta.

■ Lavate i cetrioli, sbucciateli e tagliateli a dadini. Lavate i pomodorini, tagliateli a spicchi ed eliminate semi e acqua di vegetazione. Condite il cuscus con la feta sbriciolata, i pomodorini e i cetrioli; aggiustate di sale e unite un filo di olio. Profumate con la scorza di limone grattugiata e la menta, tritata, e mescolate. Mettete in frigorifero per un paio di ore, quindi impiattate e servite.

Dicembre 2019

Gennaio 2020

Febbraio 2020

Marzo 2020

Aprile 2020

Maggio 2020

Giugno 2020

Luglio 2020

Nel prossimo numero l'inserto

FACILE ISSIMA CUCINA

Pesce express

Gli **Arostina** della **Bauer** sono mix aromatici subito pronti all'uso, ideali in cucina per arricchire tante ricette. *Arostina con Erbe e Spezie* (150 g), per esaltare il naturale sapore della carne alla griglia; *Arostina con aglio e prezzemolo* (120 g), per il pesce. Sono prodotti senza additivi chimici, grassi idrogenati, nè glutammato monosodico; sono senza glutine e senza lattosio, con certificazione qualità vegan®.

€ 2,96 e **€ 3,27**

Si'& No Mais Bio di **Fiorentini** sono gallette sfiziose e leggere: biologiche, non fritte, senza glutine, senza lievito, né uova. Insomma, uno snack sano ma gustosissimo.

€ 1,45 circa.

L'ultimo nato dell'originale linea **Mix** degli yogurt **Müller**, ispirata ai gusti classici della gelateria, è il nuovo **Gusto Bacio**, con nocciole croccanti e ricoperte di cioccolato al latte, goloso anche per i palati più esigenti e raffinati. Nella doppia vaschetta che permette di mixarli come si preferisce, 150 g.

€ 0,99

Da 77 anni specialista nella produzione di Bresaola della Valtellina IGP, il **Salumificio Panzeri** presenta la nuova **Bresaola Affumicata**: prelibatezza tipica della Valchiavenna, ottenuta da tagli pregiati di punta d'anca, è ricca di proteine e povera di grassi. Leggera e digeribile, dunque, ma dal sapore e dal profumo tipici del territorio alpino. In vaschetta da 80 g.

€ 3,50

Pane, pizza e biscotti fatti in casa? Da **Sarchio** arrivano 3 nuovi Mix biologici e gluten free: il **Mix per pane integrale**, Mix per pane bianco e il Mix per dolci. Naturalmente privi di lattosio e ricchi di fibre, sono racchiusi in un'innovativa confezione totalmente riciclabile nella carta, a conferma del grande impegno di Sarchio per la salvaguardia dell'ambiente. 500 g.

€ 4,32

Vinchef di **Toso**, è un aromatizzatore naturale nato dall'unione di vino ed erbe aromatiche infuse (rosmarino, timo, origano, alloro, coriandolo); facile da dosare, permette in una sola e semplice azione di aggiungere molti sapori ad ogni tipo di piatto, dall'antipasto al secondo di carne, dai piatti vegetariani fino al dessert. 0,5l.

€ 2,40 circa

Pera, pesca, arancia-carota-limone sono i tre gusti di succhi di frutta più amati dagli italiani: **Valfrutta** ne ha fatto una produzione Bio, che contiene solo frutta e verdura italiana da agricoltura biologica, ottenuta senza l'impiego di conservanti, additivi, ogm e coloranti, controllata e certificata da CCPB (Consorzio per il Controllo dei Prodotti Biologici). 125 ml x 6.

€ 3,29

Con la **Passata di pomodoro e ciliegino rosso** o **giallo**, tipici prodotti di coltura del territorio ibleo, selezionati e lavorati entro 24 ore dalla raccolta, **Agromonte** porta i sapori più genuini della Sicilia nella cucina di tutti i giorni e delle occasioni speciali. Estremamente versatili, le passate sono così dense e corpose, dolci e ben bilanciate, che possono essere consumate crude o dopo brevissime cotture. 520 g.

€ 1,49 e **€ 1,79**

Ricavata direttamente dalla polpa e dal succo dell'Aloe Vera, che è una ricchissima fonte di benessere, la bevanda **Vivaloe** (distribuita da D&C) è completamente naturale, senza aromi o coloranti artificiali. In estate specialmente disseta e rinfresca in ogni momento della giornata potendo contare anche su un limitatissimo apporto di calorie. Leggermente addolcita con miele e succo di canna da zucchero, è prodotta in altri quattro gusti: melone bianco, mango, anguria e mirtillo nero. 500 ml.

€ 2,20

#IOMANGIOITALIANO

3 specialità da nord a sud

E cosa c'è di più rappresentativo della tradizione gastronomica del Belpaese di un buon piatto di pasta? La più amata dagli italiani (e non solo) viene qui declinata in 3 succulente varianti regionali

Penne all'arrabbiata

Ingredienti per 4 persone
400 g di **penne rigate** • 800 g di **polpa di pomodoro** • 4 spicchi di **aglio** (privati del germoglio) • 2-3 **peperoncini**
1 ciuffo di **prezzemolo**
pecorino romano grattugiato (a piacere) • 5 cucchiai di **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Fate rosolare** in una casseruola gli spicchi di aglio, schiacciati, e i peperoncini con l'olio. • **Versate** la polpa di pomodoro, appena l'aglio sarà imbiondito, e fate cuocere a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto, finché il sugo si sarà leggermente addensato (12-15 minuti circa). Regolate di sale ed eliminate l'aglio e il peperoncino.
• **Lessate** la pasta in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatela al dente e trasferitela nella casseruola con il sugo. • **Rimettete** sul fuoco e fate saltare per circa 1 minuto, fino a quando il condimento sarà ben assorbito.
• **Togliete** dal fuoco, cospargete con il prezzemolo tritato e il pecorino romano grattugiato, e servite.

Passata di pomodoro certificata pomodoro 100% Italiano di **De Rica**; bottiglia 570 g. **€1,45** circa.

Pasta all'arrabbiata:
GRANDE CLASSICO SALVA-CENA

Quando sia stata "inventata" e da chi non si sa, fatto sta che la romanissima ricetta delle penne all'arrabbiata, must delle trattorie anni '80, proposta solitamente tra gli "assaggini di primi" agli albori dei menu degustazione, rimane oggi piatto di punta nella cucina casalinga da dispensa, facile e veloce. E stuzzicante come pochi. Un salva-cena per famiglie, coppie e singoli, che, per quanto sguarniti di spesa, potranno sempre contare su un pacco di pasta (pennette, please), una scatola di pelati, una testa d'aglio e un paio di peperoncini. Prezzemolo e pecorino romano grattugiato alla bisogna. E il gusto di una buonissima "arrabbiatura" è assicurato!

Un nome un perché: sembra che l'appellativo "arrabbiata" derivi proprio dal fatto che, mangiandone un piatto, per la presenza del peperoncino, si possa diventare paonazzi come quando si è in preda ad un attacco d'ira

Occhio al soffritto: l'aroma dell'aglio e del peperoncino sono i sapori portanti del sugo e tutto dipende dal loro soffritto. Mentre l'aglio soffrigge aprite il peperoncino, scartate i semi e spezzettatelo. Aggiungetelo all'aglio in padella e cuocete ancora per un minuto circa. Solo questo punto versate tutti i pomodori

Variazioni sul tema (ma senza esagerare!)

• Se proprio dovete cambiare formato di pasta, un'ottima variante può essere quella con gli spaghetti: intrappolano il sugo in grandi forchettate raccogliendolo tutto.

• Una delle varianti più note è praticamente identica all'originale, ma non prevede l'utilizzo del pecorino. Questa ricetta è talmente diffusa che molti credono che sia quella tradizionale.

Mafalde con alici panate al profumo di arancia

Ingredienti per 6 persone
600 g di **pasta tipo mafalda**
500 g di **alici già pulite** • 1 **arancia**
3 fette di **pane** • 1 spicchio di **aglio**
1 rametto di **timo** • 1 cucchiaio di **concentrato di pomodoro**
1 bicchiere di **vino bianco**
1 cucchiaino di **semi di cumino**
farina • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Fate soffriggere** l'aglio e la metà dei semi di cumino in una padella con un filo di olio; eliminate l'aglio, aggiungete il concentrato di pomodoro e mezzo bicchiere di acqua e mescolate. • **Unite** le alici, tenendo da parte 6 filetti, sfumate con il vino e lasciate cuocere per qualche minuto. Profumate con il timo, salate, pepate e poi spegnete. • **Raccogliete** la mollica del pane in un mixer con 1/2 arancia, sbucciata e tagliata a spicchi, il succo della metà rimanente, qualche fogliolina di timo e un pizzico di sale e di pepe, e frullate per bene. • **Spennellate** i filetti di alici rimanenti con un filo di olio; passateli nella farina, miscelata con i semi di cumino tenuti da parte, e friggeteli in olio ben caldo. • **Scolateli** su carta assorbente da cucina, salateli e tenete da parte. • **Lessate** la pasta, scolatela al dente e trasferitela in padella con le alici. • **Unite** il condimento a base di arancia e fate saltare per qualche minuto su fiamma vivace. Completate con i filetti di alici fritte e servite.

PIATTI TIPICI

Sicilia

4,85€ 6 porzioni

Piemonte

1,44€ a porzione

Pasta alla ▲ macugnaghese

Ingredienti per 6 persone
500 g di **pasta di semola di grano duro** (tipo **caserecce** o **strozzapreti**)
400 g di **patate a pasta gialla**
250 g di **cipolle bianche**
250 g di **formaggio d'alpe poco stagionato** (a temperatura ambiente)
100 g di **pancetta tesa** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate e tagliatele a cubetti. Tagliate il formaggio a dadini e tenete da parte. In una casseruola capiente portate a ebollizione dell'acqua leggermente salata. • **Tuffate** la pasta e le patate e portate a cottura lasciando la pasta un filo al dente. Mentre la pasta è in cottura, sbucciate le cipolle e tritatele finemente. • **Trasferitele** in una padella larga con due cucchiai di olio e fate imbiondire a fuoco dolce. • **Aggiungete** la pancetta, tagliata a listerelle, e lasciate rosolare per un minuto. • **Scolate** la pasta e le patate e trasferitele nella padella con le cipolle e la pancetta. • **Fate saltare** il tutto per qualche minuto, quindi unite il formaggio e mescolate con cura. Spegnete, incoperchiate la padella e lasciate riposare per qualche secondo finché il formaggio non sarà ben fuso. Pepate e servite.

MACERATA OPERA FESTIVAL
#biancoCoraggio

18, 24, 26 E 31 LUGLIO, 2 E 8 AGOSTO
Arena Sferisterio, ore 21

Direttore **FRANCESCO LANZILLOTTA**
Regia **DAVIDE LIVERMORE**

Coproduzione con il Festival Les Chorégies d'Orange

Don Giovanni **MATTIA OLIVERI**
Donna Anna **KAREN GARDEAZABAL**
Don Ottavio **GIOVANNI SALA**
Commendatore **ALESSANDRO SPINA**
Donna Elvira **VALENTINA MASTRANGELO**
Leporello **TOMMASO BAREA**
Masetto **GAETANO TRISCARI**
Zerlina **LAVINIA BINI**

illustrazioni di Francesca Ballarini • design: Venti caratteruzzi

25 LUGLIO, 1 AGOSTO
Arena Sferisterio, ore 21

Direttore **VINCENZO MILLETARÌ**

IN FORMA DI CONCERTO

Il conte di Luna **MASSIMO CAVALLETTI**
Leonora **ROBERTA MANTEGNA**
Azucena **SONIA GANASSI**
Manrico **LUCIANO GANCI**
Ferrando **DAVIDE GIANGREGORIO**
Ines **FIAMMETTA TOFONI**
Ruiz **DIDIER PIERI**

ORCHESTRA FILARMONICA MARCHIGIANA
CORO LIRICO MARCHIGIANO "VINCENZO BELLINI"
Maestro del coro **MARTINO FAGGIANI** *Altro maestro del coro* **MASSIMO FIOCCHI MALASPINA**
Complesso di palcoscenico **BANDA "SALVADEI"**

56ª EDIZIONE DAL 18 LUGLIO AL 9 AGOSTO 2020
SFERISTERIO.IT

Re
PEPERONE
Tra gli ortaggi più colorati e versatili dell'estate, i peperoni si prestano in cucina a mille varianti, una più gustosa dell'altra. Provare per credere!
MAGIE DELL'ORTO
7 ricette di tutti i colori
Tutti i *segreti*
Scoprite, nell'articolo a pagina 83, varietà, proprietà e benefici dei peperoni.

Peperoni imbottiti di pasta e verdure al gratin

Ingredienti per 4 persone
120 g di **ditalini** • 2 **peperoni rossi e gialli** • 100 g di **piselli**
100 g di **zucchine**
100 g di **carote**
50 g di **pomodorini** • 1 ciuffo di **basilico** • 4 fette di **fontina**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sbollentate** i piselli in acqua bollente e salata per circa 5 minuti, quindi scolateli e lasciateli raffreddare. • **Lavate** i peperoni, tagliateli a metà per il lungo ed eliminate i semi e le coste bianche interne. • **Condite** l'interno di ciascuna metà con un pizzico di sale e trasferite in una teglia, foderata con carta forno.
• **Mondate** e lavate le zucchine e le carote, e tagliatele a cubetti. Conditeli con un pizzico di sale e un filo di olio, e fateli saltare velocemente in padella.
• **Tagliate** i pomodorini a cubetti e teneteli da parte. Lessate la pasta in acqua bollente e salata, scolatela al dente e raccoglietela in una ciotola. • **Unite** i piselli, i pomodorini, le verdure cotte e qualche foglia di basilico, spezzettata, e mescolate per bene.
• **Distribuite** la pasta all'interno dei peperoni, coprite con una fettina di fontina e infornate a 210 °C per circa 15 minuti. Sfornate e lasciate riposare per una decina di minuti, quindi guarnite con un po' di basilico e servite.

Tips & Tricks
Quando saltate le verdure in padella fate attenzione a non cuocerle troppo, dovranno rimanere molto croccanti.

Ripieni di bontà

Peperoni marinati con feta menta e aglio

Ingredienti per 4 persone
2 **grossi peperoni quadrati**
(1 **rosso** e 1 **giallo**)
150 g di **feta greca**
1 ciuffo di **menta** • 2 spicchi
di **aglio** • 1 filoncino di **pane**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** i peperoni, asciugateli e sistemateli in una teglia, foderata con carta forno. • **Metteteli** sotto il grill del forno e fateli arrostire per circa 20 minuti (monitorate spesso il forno). Quando saranno ben abbrustoliti, trasferiteli in un sacchetto di plastica per alimenti e lasciateli raffreddare. • **Pelateli**, eliminate semi e coste bianche interne, e fateli a listerelle. • **Raccogliete** i peperoni in una ciotola e conditeli con un filo abbondante di olio, la menta tritata, l'aglio a fettine e un pizzico di sale. • **Unite** la feta, tagliata a cubetti, mescolate delicatamente, coprite con pellicola trasparente e mettete in frigorifero a marinare per almeno una notte prima di servire.

Bontà greca

1,50€
4 porzioni

▲ Gazpacho di peperoni

Ingredienti per 4 persone
300 g di **peperoni corno di bue rossi**
600 g di **pomodori maturi**
300 g di **cetrioli** • 1 **cipolla rossa**
100 g di **mollica di pane** • **aceto**
pane ai semi di sesamo
olio extravergine di oliva • **sale**
Per la decorazione: 1 **cetriolo tagliato a nastro** • 1 **peperone rosso a listerelle**
1 ciuffo di **basilico**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Tagliate** a tocchetti le verdure e raccoglietele in una ciotola. Unite la mollica di pane, tagliata a cubetti, e condite il tutto con un filo di olio, un pizzico di sale e un goccio di aceto. • **Mescolate**, coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare in frigo per almeno un paio di ore (meglio ancora per tutta la notte). • **Raccogliete** quindi le verdure in un mixer e frullate per bene. Se necessario, aggiustate di sale. • **Distribuite** il gazpacho nelle ciotoline e guarnite con qualche nastro di cetriolo, una listerella di peperone, un ciuffetto di basilico e un filo di olio. • **Accompagnate** con qualche fettina di pane e servite ben freddo.

Tips & Tricks
Per conservare i peperoni marinati un po' più a lungo, trasferiteli in un vasetto sterilizzato, ricopriteli con l'olio e metteteli in frigorifero.

Quiche ai peperoni e cipolla caramellata

Ingredienti per 4-6 persone
250 g di **pasta brisée**
300 g di **peperoni baby di vari colori**
1 **cipolla** • 1 spicchio di **aglio**
70 g di **chorizo tritato**
200 ml di **panna fresca** • 3 **uova**
burro • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Stendete** la pasta brisée e foderate uno stampo da 24 cm di diametro, ben imburrato. • **Bucherellate** il fondo con una forchetta e trasferite in frigo. Raccogliete la cipolla tritata in una padella con l'aglio a fettine e un filo di olio; salate, pepate e lasciate cuocere a fuoco bassissimo finché non si sarà caramellata. • **Pulite** i peperoni, tagliateli ad anelli e fateli saltare in una padella con un filo di olio per circa 3 minuti.
• **Fate rosolare** il chorizo in una padella, quindi scolatelo e fatelo asciugare su un foglio di carta assorbente da cucina.
• **Sbattete** la panna con le uova e un pizzico di sale e di pepe. Aggiungete la cipolla, i peperoni e il chorizo e mescolate. • **Versate** la miscela nello stampo, lasciando circa un cm di bordo libero, e infornate a 190 °C per circa 45 minuti. • **Sfornate**, sformate e servite.

Sapori rustici

Tips & Tricks
Se la superficie della quiche dovesse scurirsi in forno, coprite con un foglio di alluminio e proseguite la cottura.

Parmigiana di peperoni

Ingredienti per 4 persone
500 g di **peperoni gialli già puliti**
500 g di **passata di pomodoro** • 80 g di **cipolla**
80 g di **olive verdi già snocciolate**
1 ciuffo di **mentuccia** • 150 g di **mozzarella**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** i peperoni a losanghe, disponeteli in una teglia, foderata con carta forno, e conditeli con un pizzico di sale e un filo di olio. • **Infornate** a 200 °C per circa 8 minuti. Sfornate e tenete da parte. Sbucciate la cipolla, tritatela e raccoglietela in una casseruola con due cucchiai di olio; mettete sul fuoco e fate appassire a fiamma dolce. • **Unite** la passata di pomodoro, mescolate, incoperchiate e fate cuocere a fuoco medio per una decina di minuti. Spegnete, aggiungete le olive tagliate a pezzi e regolate di sale. • **Sistemate** i peperoni, mettendoli leggermente accavallati, in una pirofila; cospargete in modo uniforme con la salsa di pomodoro e olive, qualche foglia di mentuccia e la mozzarella a cubetti e proseguite realizzando altri due strati.
• **Infornate** la parmigiana a 180 °C e fate cuocere per circa 15 minuti, quindi sfornate, impiattate e servite.

Strati di bontà

3,10€
4 porzioni

Spiedini di pesce spada peperone giallo e limone con olio al peperoncino ed erba cipollina

Ingredienti per 4 persone
260 g di **pesce spada in un filetto spesso**
1 **peperone giallo** • 1 **limone**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** il filetto di pesce in cubi di uguali dimensioni (avrete bisogno di 12 pezzi). Lavate il peperone, pulitelo e tagliatelo a pezzi grandi come il pesce. Tagliate il limone a fettine e poi ciascuna fettina in quattro pezzi. • **Preparate** ogni spiedino infilzando un pezzo di peperone, uno di pesce, uno di limone, un altro pezzo di pesce e infine un altro di peperone. • **Condite** con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. • **Fate scaldare** una padella antiaderente sul fuoco, sistemate gli spiedini e fateli dorare su tutti i lati per una decina di minuti. • **Trasferite** gli spiedini in un piatto, irrorate con l'olio al peperoncino ed erba cipollina e servite.

Olio al peperoncino

Tagliate **1 peperoncino** a rondelle e l'**erba cipollina a pezzetti**. Aggiungeteli a **100 ml di olio extravergine di oliva**, mescolate e lasciate marinare per circa un'ora.

Crostino alla piemontese

Ingredienti per 4 persone
1 **filone di pane di grano tenero** • 1 **peperone rosso grande**
150 g di **burro** • 2 spicchi di **aglio** • 10 **acciughe sotto sale**

Preparazione
• **Lavate** i peperoni, asciugateli e sistemateli in una teglia, foderata con carta forno. • **Metteteli** sotto il grill del forno e fateli abbrustolire per circa 20 minuti. • **Trasferiteli** in un sacchetto di plastica per alimenti e lasciateli raffreddare. • **Tagliate** il pane a fettine e fatele tostare in forno. • **Fate sciogliere** nel frattempo il burro con le acciughe. • **Sfregate** le fettine di pane con l'aglio e poi condite con un filo di burro liquido. • **Completate** con una listerella di peperone e servite.

Peperon de' peperoni

UN PO' DI STORIA

Il peperone è il frutto di una pianta orticola originaria dell'America centrale e meridionale, e appartenente alla famiglia delle *Solanaceae* (alla quale appartengono anche pomodori, patate e melanzane).
In Italia è coltivato in Sicilia, Puglia, Campania, Piemonte e Lazio.

DI CHE PEPERONE SEI?

Esistono moltissime **varietà** con caratteristiche diverse per sapore, che può essere **dolce** o **piccante**, e forma: **quadrati**, **allungati**, **tondeggianti**, a **uncino** o a "**trottola**". A piena maturazione, sono di colore giallo o rosso; verde nei peperoni ancora acerbi. La raccolta avviene durante l'estate, a partire dal mese di giugno.
Ecco alcune delle varietà più note:

"CORNO DI BUE" O "DI TORO": chiamato carnaiolo in Campania e Calabria. A forma di corno allungato, più o meno schiacciato, di colore rosso, giallo o verde, ha una polpa carnosa dal sapore dolce. Ideale ripieno, grigliato intero oppure cotto in una caponata.

"MAGNUM": ha forma quadrata e allungata. Di grosse dimensioni, presenta una polpa spessa e di colore rosso a maturazione.

"QUADRATO": carnoso e dalla forma ovviamente quadrata. Ha un sapore gradevolmente dolce, senza nessuna piccantezza. Di colore rosso o giallo, si presta a essere grigliato, cotto in agrodolce oppure ripieno al forno.

PEPERONE DI SENISE IGP: di colore rosso porpora, raggiunge al massimo i 15 cm di lunghezza. Assomiglia a un peperoncino, ma ha un sapore dolce; la polpa sottile e povera di acqua lo rende ottimo per l'essiccazione.

PEPERONE DI PONTECORVO DOP: dal colore rosso acceso e dal sapore gustoso, caratteristiche conferite dai terreni in cui si coltiva, è facile da digerire grazie alla sua buccia sottile.

CONSIGLI PER GLI ACQUISTI

Al momento dell'acquisto, sceglieteli lucidi, sodi, senza ammaccature e con il picciolo brillante, turgido e ben attaccato. L'odore deve essere gradevole e non troppo intenso (si conservano in frigorifero per 4-5 giorni nel cassetto delle verdure).

TEMPI DI CONSERVAZIONE

I peperoni si conservano in frigorifero per 4-5 giorni

6 BUONE RAGIONI PER MANGIARLI

- Depurano e disintossicano il fegato
- Ricchissimi di vitamina C, rafforzano il sistema immunitario
- Prevengono l'invecchiamento cutaneo
- Fonte di betacarotene, favoriscono l'abbronzatura e proteggono la vista
- Ricchi di antiossidanti, contrastano i radicali liberi e abbassano il colesterolo cattivo
- Poveri di calorie, se consumati crudi, aiutano a ridurre il senso di fame

PIÙ DIGERIBILI

Volete rendere i peperoni più digeribili? Privateli sempre della parte bianca e dei semini interni. Li volete ancora più digeribili? Spellateli… dopo averli abbrustoliti.

Apri e gusta!

CASA MARRAZZO Peperoni grigliati interi al naturale. 420 g. **€3,50**.

PONTI Peperoni grigliati ai profumi dell'orto Zero Olio. 290 g. **€2,99** circa.

CRAI Peperoni in agrodolce. 160 g. **€1,29** circa.

SACLÀ Acetelli peperoni a fettucce. 290 g. **€1,59** circa.

Super salad

Altro che triste contorno! Le insalate, in abbinamento a pesce, formaggi e frutta secca si trasformano in un gustoso piatto unico, perfetto da gustare sotto all'ombrellone

8 insalate da spiaggia

2,30€ a porzione

INSALATONE UNICHE

Pokè bowl di cocomero cetriolo polpo e riso basmati al coccco

◂ Poké bowl di cocomero cetriolo polpo e riso basmati al coccco

Ingredienti per 4-6 persone
350 g di **riso basmati** • 250 g di **latte di cocco** • 6 **cetrioli piccoli**
320 g di **cocomero** • 2 **tentacoli di polpo già lessati** • 175 g di **pomodorini**
50 g di **cocco fresco** • 1 **peperoncino verde** • 4 rametti di **coriandolo**
semi di sesamo • **olio extravergine di olive** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mettete in ammollo** il riso basmati in 350 ml di acqua fredda per circa un'oretta. • **Scolatelo** e raccoglietelo in una casseruola, quindi versate l'acqua e il latte di cocco, salate e lasciate cuocere per circa 10 minuti, finché non avrà assorbito tutto il liquido. Spegnete, aggiungete un filo di olio e lasciate raffreddare. • **Pulite** i cetrioli e il cocomero e fate i primi a rondelle e la seconda a tocchetti. Fate il polpo a pezzetti. • **Lavate** i pomodorini, tagliateli a metà e mescolateli con il cetriolo, il cocomero e il polpo, condite con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe e mescolate per bene.
• **Distribuite** il riso nelle ciotole e aggiungete sopra i pomodorini, i cetrioli, il cocomero e il polpo.
• **Completate** con qualche fettina sottile di cocco e qualche rondella di peperoncino, guarnite con i semi di sesamo e qualche foglia di coriandolo e servite.

Lo sapevate che?

Piatto unico, ispirato a una ricetta hawaiana, la **poké bowl** è una ciotola (dall'inglese *bowl*) che si compone di insalata, pesce a cubetti, riso, frutta e verdure.

Insalata di rucola con more anguria e cetrioli

Ingredienti per 4-6 persone
800 g di **polpa di anguria**
100 g di **rucola** • 2 **cetrioli medi**
1/2 **melone bianco**
20 g di **foglie di menta**
70 g di **anacardi tostati e salati**
40 g di **more di gelso disidratate** • 1 **lime**
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione
• **Tagliate** l'anguria a cubetti. Sbucciate il melone, privatelo dei semi e dei filamenti interni e tagliate la polpa a cubetti.
• **Spuntate** i cetrioli, eliminate la buccia e tagliateli a fettine sottili. • **Raccogliete** le foglie di menta in un mixer da cucina.
• **Unite** 2 cucchiai di olio, il succo del lime e un pizzico di sale, e frullate fino a ottenere un'emulsione omogenea.
• **Distribuite** la frutta e la verdura in una terrina, aggiungete gli anacardi e le more di gelso, e condite con l'emulsione. Mescolate accuratamente, distribuite nei piatti da portata e servite.

Lo sapevate che?

Le **more di gelso** sono ricche di antiossidanti, amminoacidi, minerali e vitamine. Si caratterizzano anche per l'elevato contenuto di polifenoli e flavonoidi, utili per la prevenzione delle malattie degenerative del sistema nervoso, dell'invecchiamento cellulare e del diabete.

3,35€
4 porzioni

Fruttosa

Insalata di soncino con salmone marinato avocado e lamponi

Ingredienti per 4 persone
1 **trancio di filetto di salmone** da circa 300 g • 250 g di **sale** 500 g di **zucchero** • 120 g di **soncino già pulito** • 200 g di **lamponi** 1 mazzetto di **ravanelli** • 1 **avocado maturo** • 1 **ciuffo di aneto** **pepe**

Preparazione
• **Asciugate** il filetto di salmone. Mescolate il sale con lo zucchero e un pizzico di pepe, e versate un po' della miscela ottenuta in un contenitore. • **Sistemate** il trancio di salmone, coprite con la miscela restante e fate marinare in frigorifero per circa 24 ore. Trascorso il tempo di marinatura, prelevate il salmone, sciacquatelo sotto l'acqua corrente e asciugatelo per bene. • **Tagliatelo** a fettine sottili e tenetele da parte. Raccogliete il songino in un'insalatiera. • **Unite** i ravanelli, tagliati a rondelle, e l'avocado, privato della buccia e tagliato a fettine. • **Distribuite** l'insalata nei piatti e completate con i lamponi e le fettine di salmone marinato. • **Guarnite** con un po' di aneto, e servite.

Consigli per gli acquisti

Come verificare se un avocado è mature al punto giusto? Guardare e toccare: il frutto deve risultare morbido a una leggera pressione delle dita.

Superfood

6,20€
4 porzioni

Insalata con pesche grigliate e capesante

Ingredienti per 4 persone
1 **cespo di insalata gentile**
50 g di **rucola già pulita** • 12 **capesante già pulite** • 2 **pesche noci bianche**
50 g di **roquefort** • 50 g di **burro**
fiori eduli • **olio extravergine di oliva** • **sale**
Per accompagnare: **focaccia a fettine**

Preparazione
• **Pulite** l'insalata, lavatela, asciugatela e spezzettatela grossolanamente.
• **Trasferitela** in un'insalatiera insieme alla rucola e tenete da parte. Lavate le pesche, tagliatele a metà, eliminate il nocciolo e tagliatele a fette. • **Fate scaldare** una griglia leggermente unta, disponete le fette di pesca e grigliatele per qualche minuto da entrambi i lati. Levate e lasciate intiepidire. Fate sciogliere il burro in una padella, disponete le capesante e fatele cuocere per pochi minuti, fino a quando saranno leggermente caramellate da entrambi i lati. Regolate di sale e spegnete. • **Distribuite** l'insalata nelle ciotoline individuali e completate con le capesante e le pesche grigliate. • **Guarnite** con il roquefort a scaglie e i fiori eduli, condite con la salsa al roquefort e servite, accompagnando con fettine di focaccia calda.

Salsa al roquefort

Tagliate a pezzetti **100 g di roquefort**, raccoglietelo in un pentolino, unite **1 cucchiaio** e **1/2 di aceto di vino bianco**, mettete sul fuoco e fate stemperare. Versate **100 ml di olio**, regolate di **sale** e di **pepe**, e proseguite a lavorare fino a ottenere una salsa liscia e omogenea.

Insalata ▲ con feta e fragole

Ingredienti per 4 persone
100 g di **insalatina da taglio orientale**
200 g di **feta** • 12 **fragole** • 4 cucchiai di **succo di limone** • 4 cucchiaini di **semi di papavero** • 4 cucchiai di **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotolina l'olio, il succo di limone, i semi di papavero e un pizzico di sale, ed emulsionate accuratamente. Lavate le fragole, privatele del picciolo e tagliatele a spicchi. • **Distribuite** l'insalatina da taglio nei piatti da portata e completate con la feta, sbriciolata, e le fragole. • **Irrorate** con il condimento preparato e servite.

Insalata di radicchio con gamberi e bacon

Ingredienti per 4 persone
1 **radicchio variegato piccolo**
1 **radicchio tondo piccolo**
350 g di **gamberi**
150 g di **bacon in una fetta unica**
120 g di **bacon a fettine**
300 g di **pomodori camone verdi**
1 **cipolla rossa piccola**
olio extravergine di oliva
Vi servono inoltre: **olio alle erbe**
bocconcini di pane

Preparazione
• **Lavate** i pomodori, asciugateli e tagliateli a spicchi. Sbucciate la cipolla e fatela a fettine sottili. • **Mondate** i radicchi, lavateli, tagliate grossolanamente le foglie trasferite tutte le verdure in una insalatiera. • **Sgusciate** i gamberi, eliminate il filamento scuro dell'intestino e avvolgete ciascun gambero in una fettina di bacon, lasciando libera la coda.
• **Tagliate** la fetta unica di bacon a cubetti regolari e teneteli da parte. • **Fate scaldare** un filo di olio in una padella antiaderente, disponete i gamberoni e fateli dorare da entrambi i lati per qualche minuto. • **Prelevate** i gamberi e teneteli da parte. Aggiungete i cubetti di bacon nella stessa padella e fateli saltare velocemente. • **Unite** i gamberi e i cubetti di bacon alle verdure e mescolate per bene.
• **Distribuite** nelle ciotoline individuali e servite, accompagnando con l'olio alle erbe, messo in una ciotolina a parte, e dei bocconcini di pane.

Accoppiata vincente

Stellare

1,50€
4 porzioni

Insalata ▲ di spinacini melone caprino

Ingredienti per 4 persone
1 **melone retato** • 150 g di **spinacini già puliti** • 200 g di **caprino fresco**
1 cucchiaio di **semi di papavero**
alga nori • **olio extravergine di oliva**

Preparazione
• **Tagliate** il melone a metà, sbucciatelo, privatelo dei semi e dei filamenti interni, e tagliatelo a fettine spesse circa 1 cm.
• **Ritagliate** tante stelline con un piccolo tagliabiscotti a forma di stella. • **Tagliate** l'alga nori a pezzettini. • **Raccogliete** gli spinacini in una ciotola e conditeli con 4 cucchiai di olio e i semi di papavero; mescolate e distribuite nei piatti da portata. • **Completate** con le stelline di melone, qualche fiocchetto di caprino e i pezzettini di alga nori, e servite.

Idea di riciclo:
frullato al melone

Raccogliete i ritagli di **melone** avanzati in un mixer con **80 ml di latte di mandorle**, **1/2 banana** e **un pizzico di cannella** e frullate fino a ottenere un composto cremoso.

Insalata di spaghetti di zucchine con pomodorini confit e burrata

Ingredienti per 4 persone
4 **zucchine grandi e sode**
300 g di **pomodorini ciliegino**
250 g circa di **burrata**
30 g di **mandorle a scaglie**
qualche rametto di timo
zucchero
olio extravergine di oliva
pesto di prezzemolo • **sale**

Preparazione
• **Lavate** i pomodorini, tagliateli a metà e sistemateli in una teglia da forno. • **Conditeli** con un pizzico di sale e di zucchero, irrorate con un filo di olio e profumate con qualche rametto di timo. • **Infornate** a 160 °C finché i pomodorini non si saranno ben asciugati. Levate e lasciate intiepidire. • **Lavate** le zucchine, spuntatele e con l'apposito attrezzo ricavate gli spaghetti. • **Trasferiteli** in un'insalatiera. Fate tostare le mandorle in un padellino antiaderente, spegnete e lasciate raffreddare. • **Condite** gli spaghetti di zucchine con il pesto. Aggiungete i pomodorini confit e la burrata a fiocchetti, regolate eventualmente di sale e mescolate delicatamente. • **Distribuite** nei piatti da portata, guarnite con le mandorle tostate e un ciuffetto di prezzemolo servite.

L'alleato in cucina

Spiralizzatore di zucchine **Gefu Spirelli**. **€ 14,95**.

Pesto di prezzemolo

Lavate e sfogliate **1 ciuffo abbondante di prezzemolo**. Raccogliete le foglie in un mixer da cucina, unite **2 cucchiai di parmigiano grattugiato, 30 g di mandorle tostate, 1/4 di spicchio di aglio** e **100 ml di olio extravergine di oliva**, e frullate per bene (se necessario, aggiungete poca acqua per regolare la consistenza). Regolate infine di sale.

3,60€
4 porzioni

Sul filo del gusto

Insalate e fantasia

Prima di cominciare…
Scegliete il vostro taglio!

INDIVIA RICCIA: croccante e dal sapore leggermente amarognolo, deve il suo nome all'aspetto delle foglie che si presentano arricciate. Le foglie più interne sono più tenere di quelle esterne, tenetelo presente per insalate al top.

INDIVIA BELGA: caratterizzata da un sapore particolare, delicato e leggermente amarognolo, può essere utilizzata in cucina sia cruda sia cotta.

RUCOLA: appartenente alla famiglia delle crocifere, la rucola è una piccola pianta erbacea, selvatica o coltivata. Molto odorosa, ha foglie di sapore amarognolo e piccantino.

MIZUNA: conosciuta anche come "senape giapponese", la mizuna ha sapore delicato, quasi dolce, con un leggero retrogusto di senape (appunto).

LATTUGA LOLLO ROSSA: caratterizzata da foglie arricciate di colore verde alla base e rosse ai margini, ha gusto leggermente aspro e nocciolato. Oltre che per il sapore, è apprezzata anche per la sua croccantezza.

RADICCHIO: diverse le varietà esistenti, tra le più celebri, il rosso di Treviso, il rosso di Verona, il variegato di Castelfranco e il variegato di Chioggia.

SONCINO: ha foglie piccole, ovali e riunite a rosetta. Di sapore dolce e delicato, va consumato fresco perché deperisce in fretta.

2 IDEE DI DRESSING

OLIO ALLE ERBE: tritate finemente 1 rametto di timo, 1 rametto di maggiorana, 1 rametto di basilico, 1 ciuffetto di prezzemolo, qualche foglia di menta e 1 peperoncino rosso fresco. Raccogliete il trito in una ciotola, unite 100 ml di olio extravergine e un pizzico di sale rosa dell'Himalaya, mescolate per bene e lasciate riposare per almeno 30 minuti. Abbinamento consigliato: Insalata di radicchio con gamberi e bacon.

CITRONETTE AL MELONE: tagliate a dadini 2 fette di melone, raccoglietele in un mixer da cucina e frullate. Filtrate la purea ottenuta e versate il succo in un barattolo. Aggiungete 4 cucchiai di olio, il succo di 1 lime e un pizzico di sale e di pepe. Chiudete il barattolo e mescolate energicamente per emulsionare gli ingredienti. Trasferite in frigorifero fino al momento di servire. Abbinamento consigliato: Insalata di songino con salmone marinato avocado e lamponi.

ARRICCHITE LE INSALATE CON…

SEMI OLEOSI: zucca, girasole, lino, sesame.

FRUTTA SECCA: mandorle, nocciole, anacardi.

SPEZIE E ERBE AROMATICHE: zenzero grattugiato, timo, erba cipollina, menta.

SEMI DI CHIA: ricchissimi di calcio, selenio, zinco, magnesio, ferro, potassio, vitamina C e acidi grassi essenziali omega3 e omega6.

Apri e gusta!

BONDUELLE - LE REGIONALI
Ricetta lombarda con insalata e formaggio. **€3,29** circa.

MIOORTO. Sapore mediterraneo. Con pomodorini e mais. **€2,69** circa.

DIMMIDISÌ. Insaltona al piatto unico. Grana padano, crostini e olive. **€3,39** circa.

ZERBINATI. Mini mix la croccante. **€0,99**.

PIZZESCO!
Alzi la mano chi non la ama. Fragrante, golosamente farcita, "sugosa" o in bianco, la pizza è la pizza. Noi ve ne proponiamo cinque, una più golosa dell'altra
5 ricette a tutto tondo
1,10€
1 pizza
Pizza ai due pomodori
APPENA SFORNATE

In salsa e confit

◂ Pizza ai due pomodori

Ingredienti
per 1 pizza tonda
250 g di **impasto per pizza**
110 g di **mozzarella di bufala**
8 **pomodorini datterino** • 2 spicchi di **aglio**
1 ciuffo di **basilico** • 1 rametto di **origano**
1 **limone** • **olio extravergine di olive** • **sale**

Preparazione
• **Stendete** l'impasto per pizza in forma circolare, trasferitelo in una teglia da forno e irrorate la superficie con un filo di olio.
• **Fate rosolare** l'aglio in una padella con un filo di olio. Unite i pelati, schiacciati con le mani, regolate di sale e fate cuocere per qualche minuto. • **Profumate** con l'origano e il basilico, e poi spegnete. Lavate i datterini, incideteli a croce e scottateli in acqua bollente per 30 secondi. Quindi scolateli, fateli raffreddare in acqua e ghiaccio, e poi pelateli. • **Trasferiteli** in una teglia, foderata con carta forno, condite con un pizzico di sale, la scorza di limone grattugiata e le erbe aromatiche tritate, e infornate a 100 °C per circa un'ora. Levate e tenete da parte. • **Tagliate** la mozzarella di bufala a fette, raccoglietele in un colapasta e fatele scolare per almeno una mezz'ora.
• **Distribuite** la salsa di pomodoro sul disco di pizza, infornate a 240-260 °C (in modalità statica) e fate cuocere per circa 3-4 minuti. • **Levate**, aggiungete la mozzarella di bufala e i pomodorini confit, e infornate nuovamente per altri 3 minuti, o comunque fino a quando la mozzarella si sarà sciolta e il cornicione sarà ben dorato.
• **Sfornate** la pizza, conditela con un filo di olio e qualche fogliolina di basilico e servite

Il tocco in più!

Conservate la buccia dei datterni: potrete essiccarla e frullarla per ottenere una polvere di pomodoro e utilizzarla per guarnire la vostra pizza o qualunque altra preparazione.

Pizza prosciutto e funghi

Ingredienti per 1 pizza tonda
250 g di **impasto per pizza**
60 g di **salsa di pomodori pelati San Marzano** • 80 g di **fiordilatte**
50 g di **funghi** (pleurotus o champignon)
60 g di **prosciutto cotto affumicato** tipo Praga (o di Trieste) • 1/4 di **cipolla bianca**
vino bianco secco • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Pulite** i funghi e tagliateli a lamelle non troppo sottili. • **Tritate** la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo di olio; aggiungete i funghi, sfumate con un goccio di vino, salate e portate a cottura su fuoco vivace, facendo in modo che i funghi risultino croccanti. Stendete l'impasto in una sfoglia rotonda. • **Farcite** con la salsa di pomodoro, il fiordilatte a dadini e i funghi.
• **Infornate** la pizza a 240-260 °C e fate cuocere per circa 6-7 minuti, fino a raggiungere la croccantezza desiderata.
• **Sfornate**, completate "in uscita" con il prosciutto e servite.

Prosciutto cotto sì, ma non in cottura

Alternativa

▲Pizza ai due formaggi con datteri e noci

Ingredienti per 1 pizza
250 g di **impasto per pizza**
50 g di **fiordilatte**
70 g di **formaggio brie a fettine**
20 g di **mostarda di cipolla**
6 **gherigli di noce** • 2 **datteri**
40 g di **parmigiano**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Stendete** l'impasto per pizza in forma circolare, trasferitelo in una teglia da forno e irrorate la superficie con un filo di olio.
• **Infornate** in forno già caldo a 200 °C e fate cuocere per circa 5-7 minuti. Sfornate la pizza e distribuite sopra il fiordilatte, tagliato a dadini. Quindi rimettete nuovamente in forno a 200 °C e fate cuocere per altri 3-4 minuti. • **Levate**, completate con la mostarda di cipolla, il formaggio, grattugiato a julienne, le noci sbriciolate e i datteri, tagliati a pezzetti, e servite.

Pizza tonno e cipolle caramellate

Ingredienti per 1 pizza tonda
250 g di **impasto per pizza**
80 g di **salsa di pomodori pelati San Marzano** • 80 g di **fiordilatte**
90 g di filetto di **tonno fresco**
70 g di **cipolla** caramellata • 1 rametto di **rosmarino** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Stendete** l'impasto in una sfoglia rotonda e farcite con la salsa di pomodoro, il fiordilatte a dadini e la cipolla caramellata. Infornate la pizza a 240-260 °C e fate cuocere per circa 6-7 minuti, fino a raggiungere la croccantezza desiderata. • **Fate scaldare** un filo di olio in una padella antiaderente, sistemate il filetto di tonno, profumate con il rosmarino e il prezzemolo tritati, e rosolatelo per qualche minuto. Levate, salate e tagliate a fettine. • **Sfornate** la pizza, guarnite con il tonno e servite.

Con il tonno fresco è gourmet!

Cipolle caramellate

Sbucciate 1 kg di **cipolle rosse** e tagliatele a julienne. Trasferitele in una pentola, unite 200 g di **zucchero**, 150 ml di **vino** e 75 ml di **aceto**, mettete sul fuoco e fate cuocere a fiamma dolce fino a completa caramellizzazione degli zuccheri. Spegnete e tenete da parte.

Pizza in saór

Ingredienti per 1 pizza tonda
110 g di **fiordilatte** • 7-8 **alici fresche già pulite** • 50 g di **cipolla marinata**
1 rametto di **origano**• 20 g di **uvetta già ammollata** • **pinoli tostati**
farina • **olio di semi di arachide**
sale

Preparazione
• **Stendete** l'impasto per pizza in forma circolare, trasferitelo in una teglia da forno e irrorate la superficie con un filo di olio. • **Sciacquate** le alici e mettetele a bagno in acqua e sale per circa 30 minuti. • **Asciugatele**, passatele nella farina e friggetele in olio di semi ben caldo fino a doratura. • **Scolatele** e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. • **Mescolate** la cipolla con l'uvetta, ben strizzata, e i pinoli. • **Tagliate** il fiordilatte a dadini, distribuiteli sul disco di pizza e infornate a 240-260 °C (in modalità statica) per circa 10 minuti. Quando il fiordilatte si sarà sciolto e il cornicione sarà ben dorato, sfornate e aggiungete le alici ancora calde e la cipolla, i pinoli e l'uvetta, mescolati insieme. • **Profumate** con le foglioline di origano e servite.

Cipolla marinata

Il giorno precedente alla preparazione della pizza, sbucciate **1 cipolla rossa di Tropea** e tagliatela a rondelle. Raccogliete in un pentolino **200 ml di acqua**, **200 ml di aceto di mele, 50 g di zucchero** e 3 **g di sale,** mettete sul fuoco e portate a bollore. Raggiunto il bollore, togliete dal fuoco, aggiungete le cipolle e lasciate riposare per 24 ore. Quindi scolatele e utilizzatele secondo ricetta. Le cipolle in rimanenza si conserveranno in frigorifero per 1 settimana.

Da SFOGLIARE

Erba aromatica tutta mediterranea, la menta regala fragranze e sapori unici a preparazioni dolci e salate

4 idee profumate

Menta: le varietà più usate in cucina

Pianta erbacea odorosa, la menta è disponibile in 40 specie diverse, diffuse in tutta Europa. Tuttavia, quelle di interesse gastronomico e commerciale sono solo alcune: la **menta romana**, la più utilizzata in cucina, la **menta piperita**, anche conosciuta come menta pepe, impiegata per lo più come aromatizzante di bevande, cocktail e caramelle, e infine la **mentuccia**, spesso confusa con quella romana, ma caratterizzata da un aroma più erbaceo e meno ricco.

▲ Millefoglie di zucchine e stracchino alla menta

Ingredienti per 4 persone
600 g di **zucchine** • 2 **cipolle bianche**
100 ml di **aceto di vino bianco**
100 ml di **acqua** • 1 cucchiaio di **zucchero**
1 cucchiaio di **origano** • 320 g di **stracchino**
1 ciuffo di **menta** • **farina** • 4 cucchiai di **olio extravergine di oliva** • **sale**
olio di semi di arachide (per friggere)

Preparazione
• **Lavate** le zucchine, spuntatele, tagliatele a fette oblique e poi salatele leggermente. • **Passatele** nella farina e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo. Scolatele, fatele asciugare su carta assorbente da cucina e lasciatele raffreddare. • **Versate** in una casseruola l'aceto, l'acqua, l'olio, lo zucchero e l'origano, mettete sul fuoco e portate al bollore. Unite le cipolle, a julienne, e lasciate cuocere per 3 minuti. Spegnete e lasciate raffreddare le cipolle nel loro liquido, quindi scolatele e tenetele da parte. • **Scaldate** lo stracchino per qualche secondo in microonde, unite le foglioline di menta, tritate, e mescolate bene. • **Componete** il millefoglie alternando tre fette di zucchina accavallate, lo stracchino alla menta e la cipolla aromatizzata. • **Realizzate** in tutto tre strati, terminando con un ultimo strato di zucchine. Componete gli altri millefoglie, guarnite con qualche fogliolina di menta e servite.

Farfalle alla menta e burrata

Preparazione per 4 persone
280 g di **farfalle** • 400 g di **passata di pomodoro giallo** • 8 foglie di **menta**
200 g di **burrata** • 1 spicchio di **aglio** • **bottarga di muggine**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Condite** la passata di pomodoro giallo con un pizzico di sale, un filo di olio e le foglie di menta, tritate grossolanamente. • **Raccogliete** la passata in una casseruola, unite lo spicchio di aglio intero, schiacciato, mettete sul fuoco, incoperchiate e fate cuocere a fuoco dolcissimo per una ventina di minuti. • **Lessate** la pasta in acqua bollente e leggermente salata, quindi scolatela al dente e conditela con la salsa di pomodoro, senza ripassarla sul fuoco. • **Impiattate**, guarnite con la burrata, sfilacciata con le mani, e una generosa grattugiata di bottarga di muggine e servite.

Idea low cost: finta bottarga

Fate tostare **50 g di pangrattato** in un padellino antiaderente. Spegnete e tenete da parte. In un'altra padella fate stemperare **4 acciughe sott'olio** con un **1 spicchio di aglio** e un filo generoso di **olio extravergine di oliva**. Spegnete. Condite la pasta con un po' di condimento alle acciughe e cospargete con il pangrattato tostato.

2,10€
a porzione

Con passata di pomodorino giallo

RICETTE AROMATICHE

Arista di maiale con granita di menta

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **arista di maiale** • 1 bicchiere di **rum** • 1 ciuffo abbondante di **menta le scorze** di 4 **lime** • 1 **scalogno** 200 ml di **acqua** • 400 g di **zucchero grezzo di canna** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Fate appassire** in un tegame lo scalogno tritato con un filo di olio. • **Sistemate** l'arista e fatela rosolare per bene su tutti i lati. • **Bagnate** con il rum e lasciate sfumare, quindi salate, incoperchiate e proseguite la cottura per circa un'ora. Spegnete e lasciate riposare per circa mezz'ora. • **Portate a bollore** l'acqua con lo zucchero in un pentolino, quindi aggiungete le scorze dei lime, mescolate e proseguite la cottura finché non avranno assunto un colore ambrato. • **Trasferitele** su un foglio di carta forno e lasciatele asciugare per circa 24 ore Tagliate l'arista a fette di circa 1 cm e distribuitele nei piatti da portata. • **Nappate** con il fondo di cottura, aggiungete le scorzette di lime candito e la granita di menta, e servite.

Granita di menta

Sfogliate **1 ciuffo di menta** e tritate le foglie grossolanamente. Raccoglietele in un contenitore, aggiungete **1 bicchiere di acqua** e **il succo di 1 lime spremuto**, e trasferite in freezer per almeno 3 ore. Mescolate ogni 30 minuti per rompere i cristalli di ghiaccio.

Torta mojito ▸

Ingredienti per 6 persone
Per il pan di Spagna alla menta:
5 **uova** • 130 g di **zucchero** 125 g di **farina 00** • 25 g di **fecola di patate** • 5 foglioline di **menta**
Per la bagna: 170 g di **acqua** 60 g di **zucchero di canna** 40 ml di **rum bianco**
Vi servono inoltre: 2 **lime** 1 ciuffo di **menta** • **burro farina** • **crema al lime**

Preparazione
• **Per il pan di Spagna**: con le fruste elettriche montate le uova e lo zucchero per circa 15 minuti, fino ad avere un composto gonfio e spumoso. • **Incorporate** a mano la farina e la fecola, setacciate insieme, profumate con la menta, tritata finemente, e amalgamate. • **Versate** il composto in una teglia da 20 cm di diametro, già imburrata e infarinata. • **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Sfornate il pan di Spagna, sformatelo e lasciatelo riposare su una griglia per dolci per almeno 6 ore. • **Per la bagna**: raccogliete l'acqua e lo zucchero in un pentolino, mettete sul fuoco e portate a bollore. Spegnete, aromatizzate con il liquore e mescolate. • **Tagliate** il pan di Spagna in tre dischi. • **Adagiate** il primo sul piatto da portata, spennellate con la bagna e cospargete con uno strato di crema. • **Ripetete** la sequenza degli strati e chiudete con l'ultimo disco, spennellato con la bagna. Ricoprite la torta con la crema restante e decorate con fettine di lime e foglioline di menta. • **Fate raffreddare** 4 ore in frigo e servite.

Confezione di lime da 300 g di ÈSquisita.
€ 1,99.

Torta mojito

Crema al lime

Fate scaldare sul fuoco **500 ml di latte** con **la scorza grattugiata di 2 lime**. Intanto lavorate **5 tuorli** con **150 g di zucchero**, quindi unite **50 g di amido di mais** e mescolate. Versate a filo il **latte caldo**, rimettete sul fuoco e fate cuocere, mescolando, fino ad addensamento. Incorporate **2 g di gelatina**, già ammollata e ben strizzata. Versate la crema in un contenitore, copritela con pellicola trasparente a contatto e lasciate raffreddare. Incorporate quindi **250 g di panna montata**.

Non c'è trattoria
della Capitale, anzi "hostaria
romanesca", che non abbia
in menu gli straccetti.
Per quelli della tradizione
vi rimandiamo a una gita
a Roma (ma vi diamo
anche la ricetta),
per proposte più creative…
continuate a leggere!

1,50€ a porzione

Viva l'apericena!

Bruschettine con straccetti di tacchino zucchine olive taggiasche e pinoli

Ingredienti per 4 persone
200 g di **fesa di tacchino** a fette sottili
250 g di **zucchine romanesche**
1 spicchio di **aglio** • 1 **baguette**
2 cucchiai di **olive taggiasche snocciolate**
20 g di **pinoli tostati** • 1 ciuffo di **menta**
farina • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Lavate** le zucchine, spuntatele e tagliatele a cubetti. Fate rosolare l'aglio, schiacciato, in una padella con un filo di olio; unite le zucchine e fatele saltare per una decina di minuti. Poco prima del termine, aggiustate di sale. Poi prelevatele e tenetele da parte.
• **Tagliate** la carne a striscioline regolari e passatele nella farina. Scaldate un filo di olio nella stessa padella delle zucchine, unite le striscioline di carne e fatele cuocere a fuoco vivace, per rosolarle in modo uniforme.
• **Unite** le zucchine, le olive e i pinoli, e lasciate insaporire per qualche minuto. Poco prima del termine, regolate di sale e profumate con qualche fogliolina di menta, tritata, e una macinata di pepe.
• **Mentre** la carne è in cottura, tagliate a fettine la baguette, irroratele con un filo di olio e fatele tostare in forno a 200 °C finché non saranno ben dorate e croccanti.
• **Distribuite** gli straccetti sulle bruschette. Condite con un filo di olio a crudo, guarnite con qualche fogliolina di menta e servite.

¡Que viva Mexico!

Fajitas di vitello

Ingredienti per 4 persone
300 g di **scamone di vitello** a fette sottili • 4 **tortillas**
100 ml di **birra chiara** • 1/2 **lime** • 1 cucchiaino di **cumino**
1 cucchiaino di **paprica forte**
1/2 cucchiaino di **aglio in polvere** • 1/2 **peperone giallo**
1/2 **peperone rosso** • 1 **cipolla rossa**
1 **peperoncino** • 3 cucchiai di **panna acida**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

2,06€ a porzione

Preparazione
• **Tagliate** le fettine di vitello a striscioline regolari. Trasferitele in una ciotola, unite la birra, il succo di 1/2 lime, il cumino, la paprica, l'aglio in polvere e un pizzico di sale, e lasciate marinare per circa 30 minuti.
• **Tritate** la cipolla e fatela soffriggere in una padella con un filo di olio e un po' di peperoncino tritato, secondo il vostro gusto.
• **Aggiungete** i peperoni, mondati e tagliati a dadini, e lasciateli insaporire per qualche minuto. Abbassate la fiamma e proseguite la cottura finché i peperoni non risulteranno teneri ma ancora sodi. Spegnete e tenete da parte. • **Scaldate** un filo di olio in un'altra padella. Disponete gli straccetti di vitello, ben scolati dalla marinatura, e fateli saltare a fuoco vivace per una decina di minuti. • **Unite** i peperoni e lasciate insaporire per qualche minuto. Versate la panna acida, regolate di sale, pepate e fate addensare per pochi minuti. • **Scaldate** le tortillas da entrambe le parti in una padella antiaderente. • **Farcitele** con la carne ai peperoni, arrotolatele e servite.

Straccetti di pollo alla puttanesca

Ingredienti per 4 persone
400 g di **petto di pollo** a fette sottili
240 g di **pomodori pelati**
1 cucchiaio di **concentrato di pomodoro**
2 spicchi di **aglio** • 1 **peperoncino**
50 g di **acciughe sotto sale**
1 cucchiaio di **capperi sott'aceto**
50 g di **olive nere** già snocciolate
1 rametto di **origano** • **zucchero**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Scaldate** un filo di olio in una padella con gli spicchi di aglio, schiacciati, e un po' di peperoncino, tagliato a rondelle.
• **Unite** i pomodori pelati, tagliati grossolanamente, e il concentrato di pomodoro, e lasciate insaporire per qualche minuto. • **Aggiungete** le olive, i capperi e le acciughe, ben dissalate e spezzettate, aggiungete 1 cucchiaino di zucchero, e fate cuocere a fuoco dolce per 10-15 minuti.
• Intanto, **scaldate** un filo di olio in una padella, aggiungete le fettine di pollo, tagliate a striscioline, e fate rosolare per qualche minuto. • **Trasferite** gli straccetti nella padella con il sugo e fate cuocere per 5-10 minuti. Poco prima del termine, regolate di sale e profumate con un po' di origano. Levate, portate in tavola e servite, con un filo di olio a crudo.

Un nome che è tutto un programma

1,46€ a porzione

Irresistibili!

4,07€ a porzione

Straccetti di maiale al porto con patate saltate e timo

Ingredienti per 4 persone
300 g di **lonza di maiale** a fette sottili
400 g **patate** • qualche rametto di **timo**
porto • **burro** • **farina** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbucciate** le patate e tagliatele a fettine sottili. • **Tagliate** le fettine di lonza a striscioline e passatele nella farina.
Fate fondere 50 g di burro in una padella, unite le patate e fatele saltare finché non saranno ben dorate. Prelevatele e tenetele da parte. • **Fate rosolare** gli straccetti nella stessa padella, ben calda, per qualche minuto a fuoco vivace. • **Aggiungete** le patate, bagnate con 1/2 bicchiere di porto e proseguite la cottura per 5-10 minuti. Poco prima del termine regolate di sale e profumate con un po' di timo e una macinata di pepe. Portate in tavola e servite.

Straccetti alla romana

Gli straccetti sono un piatto tradizionale della cucina romanesca. Si tratta di fettine molto sottili di manzo (tagliate quasi a carpaccio), fatte saltare in padella per pochi minuti con un filo di olio, nella versione più diffusa insieme a un po' di rughetta. Per prepararli per 4 persone fate così: "stracciate" con le mani 400 g di **fettine sottili di noce di manzo** (o di soffolitetto). Scaldate un filo di olio in una padella antiaderente, unite gli stracetti e fateli rosolare a fuoco medio alto. Quando iniziano a rilasciare acqua, alzate la fiamma e fateli cuocere per pochi minuti. Quasi a fine cottura aggiungete 80 g di **rucola**, coprite e fate cuocere per qualche minuto ancora. A piacere durante la cottura potete sfumare con un goccio di **aceto balsamico** e aggiungere abbondante **pepe** in grani.

L'era (semi)glaciale

Il dessert estivo per eccellenza? Il semifreddo, senza dubbio! Ma anche uno dei più versatili e chic… E allora, via alla scuola di pasticceria, per farli a regola d'arte e con poca spesa.

10 Semifreddi raffinati ed economici

Semifreddo al cocomero con cremoso al cioccolato e crumble al cocco

Ingredienti per 6 persone
per la meringa italiana: 250 g di **zucchero** 50 g di **acqua** • 125 g di **albumi**
per il semifreddo al cocomero: 300 g di **succo di cocomero** • 270 g di **meringa italiana** • 400 g di **panna semimontata** 100 g di **gocce di cioccolato**
per il cremoso al cioccolato bianco e whisky: 100 g di **tuorlo** • 55 g di **zucchero** 400 g di **latte** • 150 g di **cioccolato bianco** • 30 g di **whisky**
per il crumble al cocco: 30 g di **farina** 70 g di **farina di cocco** • 100 g di **zucchero di canna** • 80 g di **burro morbido**

Preparazione
• **Per la meringa italiana:** riunite l'acqua e 200 g di zucchero in un pentolino, mettete sul fuoco e fate cuocere fino a ottenere uno sciroppo. Intanto iniziate a montare gli albumi con lo zucchero rimasto. Quando lo sciroppo avrà raggiunto la temperatura di 121 °C, versatelo a filo sugli albumi e proseguite a montare fino a raffreddamento. • **Per il semifreddo:** incorporate il succo di cocomero, filtrato, alla meringa italiana, mescolando con una frusta e con movimenti dal basso verso l'altro. Una volta che il composto sarà omogeneo, unite la panna semimontata e amalgamate delicatamente. Terminate con le gocce di cioccolato, versate il composto in uno stampo tondo e trasferite in freezer fino al momento di servire (almeno 3-4 ore). • **Per il cremoso:** raccogliete in un pentolino il latte, il tuorlo e lo zucchero; mescolate accuratamente, mettete sul fuoco e fate cuocere fino a raggiungere gli 82 °C. Versate la crema ottenuta sul cioccolato bianco, tritato, ed emulsionate con un mixer a immersione, finché il composto non sarà ben liscio. Profumate con il whisky, coprite a contatto con pellicola trasparente e trasferite in frigorifero. • **Per il crumble:** miscelate gli ingredienti e distribuiteli su una teglia, foderata con carta forno. Infornate a 170 °C e fate cuocere per circa 10 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, lasciate intiepidire e poi tritate grossolanamente. Trasferite in un contenitore ermetico e tenete da parte.
• Al momento del servizio, **immergete** lo stampo con il semifreddo in acqua calda per pochi secondi, facendo attenzione a non bagnare il semifreddo. Rovesciatelo su un piatto da portata e sformatelo. • **Velate** i piatti individuali con il cremoso, cospargete con il crumble, distribuite il semifreddo, tagliato a fette, e servie.

IL METODO INFALLIBILE

SEGNI PARTICOLARI

Semifreddo o parfait?

Innanzi tutto, l'anagrafica: il semifreddo è italiano, il parfait è francese. Ciò che li differenzia dal punto di vista culinario è la tecnica di preparazione della base cremosa: il semifreddo all'italiana è realizzato con meringa all'italiana (zucchero cotto a 121°C e albume d'uovo), panna semimontata e aromi a piacere; il parfait francese è realizzato con pâte à bombe (zucchero cotto a 121°C e tuorlo d'uovo) e, ugualmente, panna semimontata e aromi a piacere.

Ma è gelato?

*Non proprio. La texture "semifredda" è, sì, molto vicina a quella del gelato, ma si distingue dallo stesso perché ha un peso specifico che risulta più leggero e voluminoso, e una consistenza più soffice: caratteristiche dovute al diverso contenuto di aria e di materia grassa.

Stecchi di semifreddo alla nocciola e limone

Ingredienti per 6 persone
per la pâte à bombe: 325 g di **zucchero** 250 g di **tuorli**
per il semifreddo: 125 g di **pâte à bombe** 70 g di **pasta di nocciola** • 250 g di **panna semimontata** • 2 **limoni**
per la glassa: 200 g di **cioccolato al latte** 200 g di **burro di cacao** • **granella di nocciola**

Preparazione
• **Per la pâte à bombe:** raccogliete 90 g di acqua e lo zucchero in un pentolino, mettete sul fuoco e fate cuocere fino ad arrivare alla temperatura di 121 °C. Quando lo sciroppo sarà a 110 °C, iniziate a montare i tuorli in una planetaria. Una volta a temperatura, versate a filo lo sciroppo e proseguite a montare fino a raffreddamento. • **Per il semifreddo:** incorporate alla pâte à bombe la pasta di nocciola, la scorza grattugiata dei limoni e infine la panna. Distribuite il composto negli stampini in silicone a forma di cupola e trasferite in freezer a solidificare. Quando le cupole si saranno solidificate, sformatele e unitele a due a due, in modo da ottenere tante sfere. Mettete al centro un bastoncino di legno da gelato e trasferite nuovamente in freezer. • **Per la glassa:** fate sciogliere il cioccolato con il burro di cacao. Unite la granella, mescolate e fate raffreddare (utilizzatela a 35 °C). Prendete le sfere dal freezer e velatele con la glassa. Tenete in freezer fino al momento di servire.

Semifreddo agli anacardi salati con caramello all'arancia

Ingredienti per 6 persone
per il semifreddo: 120 g di **anacardi salati** • 180 g di **zucchero** 60 g di **tuorli** • 1 cucchiaio di **rum scuro** 300 g di **panna fresca** • 90 g di **albumi** **anacardi** (per guarnire)
per la salsa al caramello: 150 g di **zucchero** • 100 g di **succo di arancia** **la** scorza di **3 arance**

Preparazione
• **Per il semifreddo:** raccogliete 60 g di zucchero in un pentolino, mettete sul fuoco e fate sciogliere. Unite gli anacardi salati, mescolate bene e fate caramellare. Levate, versate su un foglio di carta forno, fate raffreddare e poi tritate al coltello. • **Fate scaldare** i tuorli in un pentolino a bagnomaria; quando avranno raggiunto la temperatura di 35 °C, unite 70 g di zucchero e montate fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungete il rum e poi gli anacardi tritati. Montate la panna fresca e incorporatela delicatamente al composto. • **Montate** a neve ben ferma gli albumi con lo zucchero rimasto e uniteli, poco alla volta, al composto. Versatelo in uno stampo da plumcake, foderato con pellicola trasparente, e trasferite in freezer.
• **Per la salsa:** raccogliete lo zucchero in un pentolino e fatelo cuocere fino ad arrivare a 170 °C. Versate il succo di arancia bollente e mescolate lentamente. Unite la scorza delle arance, a julienne, e fate bollire per qualche minuto. Spegnete e fate raffreddare. • **Sformate** il semifreddo e tagliatelo a fette. Cospargete con il caramello freddo, le scorzette di arancia e qualche anacardo, e servite.

Sorprendente!

3,65€ 6 porzioni

Ghiacciato alla pesca con salsa al moscato e basilico

Ingredienti per 6 persone
per la meringa italiana: 125 g di **albumi**
250 g di **zucchero** • 50 g di **acqua**
per il ghiacciato: 200 g di **meringa italiana**
300 g di **polpa di pesca** • 1 ciuffo
di **basilico** • 250 g di **panna semimontata**
per la salsa al moscato: 250 g di **latte**
250 g di **moscato** • 100 g di **tuorli**
90 g di **zucchero**
per le mandorle caramellate: 100 g
di **mandorle già sgusciate** • **zucchero**
per la decorazione: qualche foglia di **basilico**
• 1-2 **pesche**, tagliate a fettine sottili

Preparazione
• **Per la meringa:** raccogliete l'acqua e 200 g di zucchero in una casseruola, mettete sul fuoco e preparate uno sciroppo. Quando arriva a 110 °C, riunite gli albumi in una planetaria, unite lo zucchero rimasto e iniziate a montare. Non appena lo sciroppo raggiunge i 121 °C, versatelo a filo sugli albumi e proseguite a montare fino a raffreddamento. Tenete da parte la quantità di meringa necessaria per il semifreddo.
• **Per il ghiacciato:** tagliate le pesche a dadini e raccoglieteli in un mixer da cucina. Unite il basilico e frullate fino a ottenere una purea omogenea. Setacciatela e quindi incorporatela, delicatamente e poco alla volta, alla quantità richiesta di meringa italiana. Unite infine la panna semimontata. Versate il composto ottenuto negli stampini monoporzione e trasferite in freezer a congelare. • **Per la salsa:** portate a bollore il latte con il moscato. A parte, lavorate i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Versate a filo il latte bollente e mescolate per bene. Rimettete sul fuoco e fate cuocere fino ad arrivare alla temperatura di 82 °C. Spegnete e fate raffreddare. • **Per le mandorle:** versate lo zucchero in un pentolino, mettete sul fuoco e fate caramellare. Unite le mandorle e mescolate accuratamente. Stendete su un foglio di carta forno e fate raffreddare.
• **Velate** i piattini da dessert con la salsa. Distribuite il semifreddo, decorate con le mandorle caramellate, qualche fogliolina di basilico e le fettine di pesca, a ventaglio, e servite.

Profumato

4,20€
6 porzioni

AAA-affogatissimo

Semifreddo al caffè in tazza

Ingredienti per 6 persone
100 g di **latte** • 75 g di **caffè espresso**
90 g di **zucchero** • 3 **tuorli**
250 g di **panna semimontata**
per la cialda al cacao: 125 g di **zucchero**
35 g di **farina** • 5 g di **cacao amaro in polvere** • 50 g di **succo di arancia**
35 g di **burro fuso**
per la salsa al caffè: 100 g di **panna fresca**
50 g di **caffè** • 35 g di **glucosio**
200 g di **zucchero** • 65 g di **cacao amaro in polvere** • 100 g di **acqua**
10 g di **liquore al caffè** (a piacere)
per la spuma di latte: **latte** • **lecitina**
per la decorazione: **cacao** amaro in polvere

Preparazione
• **Per il semifreddo:** portate a bollore il latte con 60 g di zucchero e il caffè. Lavorate i tuorli con lo zucchero restante, versate a filo il latte caldo ed emulsionate. Rimettete sul fuoco e fate cuocere fino alla temperatura di 82°C. Trasferite il composto in una planetaria e montate fino a raffreddamento. Incorporate la panna semimontata, mescolando delicatamente e con movimenti dall'alto verso il basso, e distribuite nelle tazzine (meglio se trasparenti), lasciando almeno 2 cm dal bordo. • **Per la cialda:** raccogliete gli ingredienti in una ciotola, mescolateli per bene e fate riposare in frigorifero per almeno 3 ore. Stendete un sottile strato di impasto in una teglia, foderata con carta forno, e infornate a 180 °C per circa 12 minuti. Levate e lasciate raffreddare. • **Per la spuma di latte** (da preparare al momento di servire): fate sciogliere la lecitina nel latte tiepido e frullate con un mixer a immersione fino a ottenere un composto spumoso. • **Per la salsa:** raccogliete tutti gli ingredienti in un pentolino, mettete sul fuoco e fate cuocere, mescolando in continuazione con una frusta, per 2 minuti a partire dal bollore. • **Completate** le tazzine con il semifreddo, versando un cucchiaio di salsa e distribuendo la spuma. Decorate con la cialda, spolverizzate con un po' di cacao e servite.

4,05€
6 porzioni

Incorporate mescolando dall'alto verso il basso

Infornate l'impasto della cialda

Fate la spuma di latte

Cuocete la salsa al caffè

Semifreddo al cioccolato bianco lime yuzu e lamponi

Ingredienti per 6 persone
per la meringa italiana: 125 g di **albumi**
250 g di **zucchero** • 50 g di **acqua**
per il semifreddo: 75 g di **cioccolato bianco**
150 g di **meringa italiana**
250 g di **panna semimontata** • 2 **lime**
2 cucchiai di **succo di yuzu** (agrume giapponese) • 2 vaschette di **lamponi**
qualche scorzetta di **lime** (per guarnire)

Preparazione
• **Per la meringa:** raccogliete l'acqua e 200 g di zucchero in una casseruola, mettete sul fuoco e preparate uno sciroppo. Quando arriva a 110 °C, riunite gli albumi in una planetaria, unite lo zucchero rimasto e iniziate a montare. Non appena lo sciroppo raggiunge i 121 °C, versatelo a filo sugli albumi e proseguite a montare fino a raffreddamento. Tenete da parte la quantità di meringa necessaria per il semifreddo e raccogliete quella restante in un sac à poche con bocchetta a stella da 8. • **Realizzate** delle piccole meringhe su una teglia, foderata con carta forno, e infornate a 80 °C per circa 30 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. • **Per il semifreddo:** fate fondere il cioccolato bianco, unite il succo di yuzu caldo, la meringa e la scorza dei lime grattugiata, e amalgamate per bene. Incorporate la panna semimontata e mescolate delicatamente e con movimenti dal basso verso l'alto. Versate il composto in uno stampo, trasferite in freezer e fate congelare per 3-4 ore. • **Trascorso** il tempo di riposo, sformate il semifreddo in un piatto da portata, decorate con le scorzette di lime, i lamponi e le meringhe e servite.

Gusto esotico

Lo sapevate che...

Lo yuzu è un agrume di origine giapponese, ricco di un succo aromatico, ideali per dolci e dessert al piatto.

Semifreddo all'ananas con zuppetta di fragole

Ingredienti per 6 persone
per la meringa all'italiana: 250 g di **albumi**
500 g di **zucchero**
per il semifreddo all'ananas: 200 g di **meringa italiana**
300 g di **purea di ananas** • 250 g di **panna semimontata**
fettine sottili di **ananas** • cubetti di **ananas**
zucchero a velo (per guarnire)
per la zuppetta di fragole: 500 g di **fragole** già pulite
1 ciuffo di **menta** • 75 g di **zucchero**
40 g di **liquore al cocco**
per il crumble: 50 g di **farina 00** • 50 g di **farina di cocco**
• 50 g di **burro** • 50 g di **zucchero di canna**

Preparazione
• **Per la meringa:** raccogliete 100 g di acqua e 400 g di zucchero in un pentolino, mettete sul fuoco e fate cuocere fino ad arrivare alla temperatura di 121 °C. Quando lo sciroppo sarà a 110 °C, iniziate a montare gli albumi con lo zucchero rimanente in una planetaria. Una volta a temperatura, versate a filo lo sciroppo e proseguite a montare fino a raffreddamento. • **Per il semifreddo:** incorporate delicatamente la meringa alla purea di ananas. Unite infine la panna, trasferite in una terrina e fate congelare in freezer. • **Per la zuppetta:** tagliate le fragole a dadini e raccoglieteli in un mixer da cucina; aggiungete lo zucchero, la menta e il liquore al cocco, e frullate per bene. • **Per le chips di ananas:** sistemate le fettine di ananas in una teglia, foderata con carta forno. Spolverizzatele con un po' di zucchero a velo e fatele seccare a 80 °C per almeno 3 ore (di tanto in tanto girate le fette di ananas e spolverizzatele con un altro po' di zucchero a velo). • Per il crumble: mescolate gli ingredienti e sbriciolateli su una teglia, foderata con carta forno. Infornate a 170 °C e fate cuocere per circa 12 minuti, o comunque fino a doratura. Levate e tenete da parte.
• Versate la zuppetta di fragole nelle ciotoline e cospargete con il crumble. Adagiate sopra una pallina di semifreddo, guarnite con i cubetti e le chips di ananas, e servite.

Ghiacciato al pompelmo rosa e dragoncello con latte di mandorla e lamponi marinati

Ingredienti per 6 persone
per la meringa italiana: 125 g di albumi
250 g di **zucchero** • 50 g di **acqua**
per il ghiacciato al pompelmo:
300 g di **meringa italiana** • 150 g di **succo di pompelmo rosa filtrato**
250 g di **panna semimontata**
1 rametto di **dragoncello**
1 **pompelmo rosa** (per guarnire)
per la base: 50 g di **biscotti integrali**
60 g di **burro**
per la chantilly di latte di mandorla:
250 g di **panna fresca** •100 g di **sciroppo di latte** di **mandorla**
per i lamponi marinati: 100 g di **acqua** • 100 g di **zucchero vermouth rosso lamponi freschi**

Preparazione
• **Per la base:** tritate finemente i biscotti, uniteli al burro fuso e amalgamate. Stendete il composto sul fondo di uno stampo a cerniera (da 22 cm di diametro), foderato con pellicola trasparente. Trasferite in freezer e fate raffreddare per circa 30 minuti. • **Per la meringa:** raccogliete l'acqua e 200 g di zucchero in una casseruola, mettete sul fuoco e preparate uno sciroppo. Quando arriva a 110 °C, riunite gli albumi in una planetaria, unite lo zucchero rimasto e iniziate a montare. Non appena lo sciroppo raggiunge i 121 °C, versatelo a filo sugli albumi e proseguite a montare fino a raffreddamento. Tenete da parte la quantità di meringa necessaria per il semifreddo. • **Per il ghiacciato:** unite lentamente il succo di pompelmo alla meringa. Profumate con il dragoncello, tritato, e incorporate infine la panna. Versate il composto sulla base, livellate e trasferite nuovamente in freezer a congelare. • **Per i lamponi:** preparate uno sciroppo con acqua e zucchero. Spegnete e fate raffreddare, quindi unite un goccio di vermouth e i lamponi, e lasciate marinare per una mezz'ora. • **Per la chantilly** (da preparare al momento di servire): montate la panna con lo sciroppo di latte di mandorla. • Quando la torta di semifreddo sarà ben congelata, **sformatela** e trasferitela su un piatto da portata. Guarnite il semifreddo con la chantilly e i lamponi, ben scolati dal liquido della marinata (che raccoglierete in una salsiera), tagliate a fette e servite, con qualche fettina di pompelmo e la marinata, a parte.

Torta semifreddo allo yogurt greco con composta di nespole alla fava tonka e cialda croccante

Ingredienti per 6 persone
per la meringa all'italiana: 125 g di **albumi**
250 g di **zucchero** • 50 g di **acqua**
per il semifreddo: 300 g di **yogurt bianco greco** • 250 g di **meringa all'italiana**
300 g di **panna semimontata**
per la composta: 10 **nespole già pelate e snocciolate** • **sciroppo di acqua e zucchero** • **fave tonka**
per la cialda: 100 g di **burro**
100 g di **zucchero** • 100 g di **farina 00**
100 g di **albumi**

Preparazione
• **Per la meringa all'italiana:** raccogliete l'acqua e 200 g di zucchero in un pentolino, mettete sul fuoco e fate cuocere a 121°C. Quando lo sciroppo arriverà a 110 °C, iniziate a montare gli albumi con lo zucchero restante in una planetaria. Una volta arrivato a 121 °C, abbassate la velocità della planetaria, versate lo sciroppo a filo sugli albumi e lavorate fino a raffreddamento. • **Per il semifreddo:** prelevate 250 g di meringa e uniteli allo yogurt greco. Incorporate infine la panna semimontata, mescolando delicatamente e con movimenti dal basso verso l'alto. Versate il composto in uno stampo da 24 cm di diametro, livellate e trasferite in freezer per una notte. • **Per la composta:** preparate uno sciroppo con acqua e zucchero (in proporzione di 1:1). Tagliate a tocchetti le nespole, raccoglieteli in una padella, aggiungete un goccio di sciroppo e fate cuocere finché non saranno ben morbidi. Spegnete, fate raffreddare e infine cospargete con la fava tonka grattugiata.
• **Per la cialda:** lavorate il burro con lo zucchero, quindi incorporate gli albumi e infine la farina. Coprite e fate riposare in frigorifero per almeno 2 ore. Con l'aiuto di un cucchiaio, stendete l'impasto in una teglia, foderata con carta forno, in modo da formare delle vele. Infornate a 150 °C e fate cuocere per circa 15-20 minuti, o comunque finché non saranno ben dorate. Sfornate e lasciate raffreddare. • Trascorso il tempo di riposo, **sformate** la torta e trasferitela in un piatto da portata. Guarnite con la composta di nespole e le cialde e servite.

Cake fresca e light

4,87€
6 porzioni

Variazioni su tema di un grande classico

Semifreddo al tiramisù con lamponi

Ingredienti per 6 persone
per la pâte à bombe: 162 g di **zucchero**
45 g di **acqua** • 125 g di **tuorli**
per il semifreddo: 125 g di **mascarpone** a temperatura ambiente
125 g di **pâte à bombe** • 125 g di **panna semimontata**
1 ciuffo di **menta, lamponi** (per guarnire)
per il biscotto: 2 **uova** • 40 g di **zucchero**
7 g di **fecola** • 43 g di **farina 00**
per la salsa di lamponi:
200 g di **lamponi**
sciroppo di acqua e zucchero

4,74€
6 porzioni

Preparazione

• **Per il biscotto:** montate gli albumi con lo zucchero; unite i tuorli, leggermente sbattuti, e mescolate per bene. Incorporate la farina, setacciata con la fecola, e lavorate fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo. Stendetelo in una sfoglia sottile, trasferitelo in una teglia, foderata con carta forno, e infornate a 200 °C per circa 8 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate il biscotto e lasciatelo raffreddare. Con un coppapasta di dimensione più piccola del diametro degli stampi ricavate dei dischetti. • **Per la pâte à bombe:** riunite l'acqua e lo zucchero in un pentolino, mettete sul fuoco e fate cuocere a 121 °C. Quando lo sciroppo arriverà a 110 °C, iniziate a montare i tuorli in una planetaria. Una volta arrivato a 121 °C, abbassate la velocità della planetaria, versate lo sciroppo a filo sui tuorli e proseguite a montare fino a raffreddamento.

• **Per il semifreddo:** aiutandovi con una frusta, mescolate la pâte à bombe con il mascarpone, quindi aggiungete la panna semimontata e amalgamate ancora. Distribuite il composto negli stampini, sistemate sopra il dischetto di biscotto e pressate in modo tale da farlo aderire per bene. Trasferite in freezer e fate congelare completamente. • **Per la salsa:** preparate uno sciroppo con acqua e zucchero (in proporzione di 1:1). Frullate i lamponi aggiungendo lo sciroppo un poco alla volta fino a raggiungere la densità di una salsa. Setacciate la salsa ottenuta e tenete da parte. • Trascorso il tempo di riposo, **sformate** il semifreddo nei piattini da dessert; guarnite la superficie con la salsa, due lamponi freschi e qualche fogliolina di menta, e servite.

Scuole di... base

Meringa italiana e pâte à bombe (conosciuta anche come base semifreddo o base tiramisù pastorizzata) costituiscono le basi di semifreddi e parfait, ma anche di moltissime altre preparazioni di pasticceria. Queste sono le ricette di scuola, che, però, ammettono qualche variazione di procedimento e/o dosaggio, a seconda dei dessert cui sono destinate.

Meringa italiana

Ingredienti

500 g di **zucchero** • 250 g di **albumi**

Preparazione

• Mettete sul fuoco una casseruola con 1 dl di acqua e 400 g di zucchero, e preparate uno sciroppo, portandolo a 110°C. Quando lo sciroppo arriva a temperatura, raccogliete 250 g di albumi nella planetaria, unite 100 g di zucchero e iniziate a montare.• Non appena lo sciroppo raggiunge i 121 °C, versatelo a filo sugli albumi che state montando con lo zucchero nella planetaria, continuando a montare fino a raffreddamento.

Pâte à bombe

Ingredienti

325 g di **zucchero** • 250 g di **tuorli** • 1 g di **polpa di vaniglia bourbon** (o 1 bustina)

Preparazione

• Preparate uno sciroppo con 0,9 dl di acqua e lo zucchero, portandolo a 110°C. Quando lo sciroppo arriva a temperatura, raccogliete i tuorli nella planetaria e iniziate a montarli, aggiungendo, se piace, la vaniglia. • Non appena lo sciroppo raggiunge i 121 °C, versatelo a filo sui tuorli che state montando nella planetaria, continuando a montare fino a raffreddamento.

Sul canale 65 DTT Alice e Marcopolo insieme per raccontare il meglio dell'Italia. WWW.ALICE.TV

Un grande progetto editoriale nato grazie alla partnership tra Alma Media e il Gruppo Sciscione ha dato vita al nuovo canale ALMA TV, per portare i contenuti di Alice e Marcopolo più vicino nel telecomando e più vicino ai telespettatori.

In questo momento epocale di difficoltà per l'intero Paese i telespettatori hanno l'opportunità di ritrovare le radici culturali legate al cibo ed al territorio italiano. Il nuovo canale ALMA TV racconta la bellezza e la forza del nostro Paese, fondendo definitivamente le capacità editoriali dei canali Alice e Marcopolo, che da oltre 20 anni raccontano il grande patrimonio agroalimentare nazionale e le bellezze dell'Italia.

ALMA TV, visibile al canale 65 del DTT, coinvolge un numero più ampio di spettatori portando il meglio dell'Italia nelle case degli italiani. Il team editoriale e produttivo ha ideato un palinsesto rinnovato, di grande interesse e ricco di proposte: non solo i programmi più amati e seguiti dal pubblico di Alice e Marcopolo, ma anche format nuovi ed innovativi.

Tanti i nuovi programmi proposti da ALMA TV per la nuova stagione televisiva, da subito in palinsesto: "Pillole di Sapori" in cui non solo chef ma anche tanti personaggi del mondo dello spettacolo e dello sport, insieme alla conduttrice Vassiliki Tziveli, preparano sfiziose ricette raccontando gli aneddoti della loro vita. E ancora "Bekér on tour", in cui ritorna Fabrizio Nonis per raccontare l'arte della macelleria e come abbinare e valorizzare al meglio cotture e materie prime.

Per l'aggiornamento delle programmazioni e dei punti ora, consultate il sito www.alice.tv

ALICE PROSEGUE LA SUA PROGRAMMAZIONE GIORNALIERA SUL CANALE 221 DTT

QUALCHE "ASSAGGIO"... IN PROGRAMMAZIONE SU ALICE

Ricette, tecniche di cucina, scuole di pasticceria e tante idee per la tavola di tutti i giorni e delle occasioni speciali

LA VESPA TERESA

Maria Pia Timo viaggia su e giù per la Romagna in cerca di "azdore", ossia le Reggitrici, le massaie, coloro che presiedono al governo della casa e che le regalerannno ricette e storie di vita vera.

- **Tutti i giorni alle 14.00**

CODICE RUGIATI

LA CUCINA CONTEMPORANEA SECONDO SIMONE

Simone Rugiati interpreta le ricette di tradizione e propone nuove pietanze in chiave contemporanea. Con un occhio al benessere e uno alle presentazioni di grande effetto.

- **Tutti i giorni alle 20.00**

RISI E BISI

Schie, stoccafisso e baccalà, bisato in umido e sardelle in saor:tra una spesa al mercato e un salto in pescheria, le due sorelle Norma e Marilda cucinano i succulenti piatti della tradizione nella cucina del loro casale, tra risate e racconti di famiglia.

- **Tutti i giorni alle ore 23.00**

ACCADEMIA MONTERSINO

Accademia Montersino è una vera e propria scuola di cucina dove Luca Montersino, nei panni di chef oltre che di pasticciere, spiega le tecniche fondamentali, le ricette base e tutti i trucchi e segreti per diventare abili cuochi.

- **Tutti i giorni alle ore 00.00**

Nel prossimo numero in edicola
FACILE CUCINA
RICETTE
SOTTO AL SOLE
Torre fondente
di frittate scamorza
e salmone
FACILE ISSIMA CUCINA
Pesce express
All'interno l'inserto da staccare e conservare!

MARCOPOLO

È in edicola il numero di luglio di **Diari di Viaggio by Marcopolo**, la rivista di viaggi e lifestyle aggiornata e completa. In questa uscita, **Puglia**: dal Gargano alla Valle d'Itria, tra borghi incantevoli e spiagge top.
Doppio viaggio in **Sicilia**, tra i capolavori barocchi del Val di Noto e il mare da sogno di San Vito Lo Capo e Favignana. **Toscana**: un itinerario sulle tracce delle ville medicee nella regione e una visita all'Elba, con tutte le bellezze dell'isola. **Creta**: l'isola greca ha tutto da offrire ai visitatori: arte, acqua trasperente, ottima cucina, strutture di charme. **Pescherie a domicilio**: il pesce più fresco direttamente dal venditore a casa vostra, anche pronto da cucinare.
Con centinaia di indirizzi selezionati, informazioni pratiche, cartine e tante splendide fotografie.

La splendida **Baia delle Zagare**, nel promotorio pugliese del **Gargano**

IN EDICOLA

FACILE CUCINA

VOTA LA COVER, INVIA LA RICETTA

Scegliete la copertina che più vi è piaciuta e mandateci le foto delle ricette che avete realizzato dalla rivista: pubblicheremo le migliori!

NOI PER VOI...

Medaglioni speck e brie in carrozza, girandole di frappe, o pan brioche? Diteci tra le proposte di **copertina** di *Facile Cucina*, quale vi è piaciuta di più! E diteci anche se, nei prossimi numeri, vorreste trovare ricette particolari…

All'interno l'inserto staccabile, nel **formato rivista**, grande e leggibile

PIÙ FACILE DI COSÌ!

SCRIVETE A:

facilecucina@alice.tv

...VOI PER NOI!

Ma non fermatevi qui. Indicateci le vostre preferenze tra **tutte le ricette** che avete trovato su *Facile Cucina*. Se poi le avete realizzate, mandateci le foto: le pubblicheremo.

Le migliori, per riuscita e presentazione, riceveranno **un libro di ricette in omaggio!**

La ricetta scelta questo mese è di Franci

"Buongiorno cara redazione,
come affezionata lettrice, continuo a non perdermi neanche un numero di Facile Cucina... Soprattutto in questo periodo così particolare, stare in cucina e preparare le vostre ricette, ha reso piacevole il passare delle ore in casa! Una delle tante ricette che ho preparato, sono i "Filoncini alle olive" del numero 4/2020 (a pagine 120). Con un'unica variante, ho dovuto utilizzare delle olive nere snocciolate, in quanto è stato impossibile reperire le olive previste in ricetta. Il risultato è stato fantastico ugualmente!!
Vi ringrazio come sempre, per le tantissime ricette che ogni mese condividete con noi e per i preziosi consigli che ci date. Augurandovi buon lavoro, vi mando un caloroso abbraccio."

Franci, @francilavoro

Carissima Franci,
non sapremmo più come fare senza i tuoi feedback delle nostre ricette: sono dei test infallibili di sicura riuscita! Certo, c'è molto di tuo, dato che, come farebbe una cuoca di mestiere consumato, sai tranquillamente trovare un ingrediente alternativo nel caso di una mancanza, o creare una tua personale variazione perfettamente bilanciata con i sapori della ricetta originale. Insomma, carissima, si può dire che ormai, a ogni nuovo numero, attendiamo le tue interpretazioni… perciò, non farci preoccupare: continua a cucinare con noi, a documentarci con le tue foto (hai talento, sai?!) e a scriverci! Grazie grazie e grazie!

Giulia Macrì

Vicedirettore di Facile Cucina

combo Menu

FACCIAMO FESTA?

VIVA L'ESTATE!

A COLPO SICURO

DA LECCARSI I BAFFI

SEMPLICISSIMO!

TUTTA CICCIA (O QUASI)

di Susy Grossi
(Susygrossi@gmail.com)

ARIETE

21 marzo - 20 aprile

Un pianeta energetico come Marte che percorre il tuo Segno è un vigoroso indizio celeste.

Amore: Amore, passione, ardore e una forte sensualità sono moneta corrente.

Lavoro: Più incisivi, determinati e spicci, risolverete le situazioni in stallo.

Astrocenate con: Alimentazione all'altezza del vostro dispendio energetico!

TORO

21 aprile-20 maggio

Continuità e scorrevolezza per ogni vostra necessità.

Amore: Più amichevole e solidale il coinvolgimento con la persona che amate.

Lavoro: Si crea complicità molto solida all'interno dello staff di lavoro.

Astrocenate con: La leggerezza della cucina estiva alleggerirà il vs peso.

GEMELLI

21 maggio-21 giugno

Grazie a Venere, prospettive di successo per i vostri progetti.

Amore: Sentirsi sulla stessa lunghezza d'onda con chi amate è il regalo di Venere, ma occhio alle rivalità.

Lavoro: Gli impegni più gravosi rimandateli ai mesi prossimi: ora tergiversate!

Astrocenate con: L'interesse per la cucina vi farà raggiungere i cuochi più stellati.

CANCRO

22 giugno-22 luglio

All'inizio l'atmosfera è tesa, ma poi le tesserine del puzzle si posizioneranno meglio.

Amore: Gioia per l'incontro con gli occhi appassionati e le dolci carezze di chi vi è caro. **Lavoro:** Dovrete insistere e chiarire bene i vostri progetti innovativi.

Astrocenate con: Gli incontri a tavola saranno decisivi.

LEONE

23 luglio-22 agosto

Il clou del periodo sarà quando il Sole passerà nei vostri Gradi.

Amore: Chi amate vi è vicino con la mente, con il cuore e con la passione più calorosa.

Lavoro: Impegnandovi supererete l'isolamento che il periodo precedente ha richiesto.

Astrocenate con: Invitate al vostro desco ospiti piacevoli e comunicativi.

VERGINE

23 agosto-22 settembre

Intensità, concretezza e programmazione del futuro!

Amore: La consapevolezza di essere in coppia è la piattaforma da cui partire.

Lavoro: Idee, iniziative, speranze e ambizione: le leve del comando per miglioramenti veri.

Astrocenate con: Spirito ludico e divertente nelle cene comuni.

BILANCIA

23 settembre-23 ottobre

La volontà di farcela darà frutti più succulenti se affrontate un argomento alla volta.

Amore: Affettuosa e amorevole, Venere sarà un'alleata fantastica dei sentimenti.

Lavoro: Un attento esame delle priorità deve precedere le decisioni nel settore professionale

Astrocenate con: Insieme ai vostri cari!

SCORPIONE

24 ottobre-21 novembre

Capire come semplificarvi la vita e ottenere le cose desiderate sarà la base della ripartenza.

Amore: Con Venere nel Cancro i sentimenti saranno illuminati dalla gioia.

Lavoro: Indirizzare istanze e documenti ora è più chiaro.

Astrocenate con: Chi ha capito come procedere: parlatene a tavola.

SAGITTARIO

22 novembre-21 dicembre

Con la dirompente energia di Marte è certo che vincerete ogni tenzone.

Amore: Chi amate vi trova irresistibili e sexy: intensa passionalità.

Lavoro: Rivalità e ambiguità che si diraderanno solo con chiarimenti e… un po' di polemica.

Astrocenate con: Intorno al desco, tutto si spiega.

CAPRICORNO

22 dicembre-21 gennaio

Confronti da affrontare con calma. Traducete gli scontri in valide collaborazioni.

Amore: L'amore non è un campo di battaglia per vedere chi ha il predominio… O no?

Lavoro: Conciliate gli opposti pareri e dirigete con mano leggera.

Astrocenate con: Per nutrirvi bene, alleggerite, semplificate, diminuite.

ACQUARIO

22 gennaio-19 febbraio

Mettete in preventivo una fase di relax, perché la tensione si è fatta sentire.

Amore: Ritmi lenti e situazioni avvolgenti, per assaporare l'amore e l'eros.

Lavoro: Serve di più programmare attentamente, che passare subito all'azione.

Astrocenate con: Ricaricatevi e coccolatevi a tavola.

PESCI

20 febbraio-20 marzo

La molla per riavere brio e vivacità è di stampo finanziario ed economico.

Amore: L'attrattiva e la vicinanza emotiva saranno in primo piano.

Lavoro: Avete imparato tanto e siete impazienti di condividere la conoscenza.

Astrocenate con: L'affiatamento con il vostro team si instaurerà soprattutto a tavola.

Menu prezzo facile
Ricalcoliamo per te la spesa per 4 o 6 persone e realizzi i tuoi menu con meno di…
ITALIAN STYLE - per 4 persone
12 EURO
Terrina di sedano con peperone rosso e ricotta di capra p. 21
Penne all'arrabbiata p. 72
Straccetti di pollo alla puttanesca p. 102
Pesche frutti di bosco e mandorle con crema leggera alla vaniglia p. 29
PEPERONISSIMI! - per 4 persone
13 EURO
Gazpacho di peperoni p. 78
Cartoccio di spaghetti con salsa di acciughe e peperoni p. 24
Spiedini di pesce spada peperone giallo e limone p. 81
Albicocche ripiene con robiola e pistacchi p. 35
VEGETARIANO - per 4-6 persone
16 EURO
Millefoglie di zucchine e stracchino alla menta p. 97
Peperoni imbottiti di pasta e verdure al gratin p. 76
Saccocci di ratatouille con ceci e formaggio di capra p. 28
Torta semifreddo allo yogurt greco con composta di nespole alla fava tonka p. 111
SAPORE DI MARE - per 6 persone
20 EURO
Pizza in saór p. 95
Pasta al cartoccio alla crudaiola di verdure con pesce spada e quartirolo p. 26
Sgombri alla griglia p. 50
Torta mojito p. 99

Indice tematico delle ricette

ANTIPASTI E SFIZI

CREME SALSE & CO

PRIMI

SECONDI, CONTORNI E PIATTI UNICI

PANE, PIZZE & CO.

DESSERT

ISSIMA

thedocks

MARUZZELLA

Pomodori ripieni con Tonno Maruzzella

- 200g di Tonno Maruzzella
- 5 filetti di Acciuga Maruzzella
- 4 pomodori tondi
- capperi sotto sale
- yogurt greco
- succo di limone
- basilico
- pepe
- sale

I pomodori ripieni di Tonno Maruzzella sono un antipasto fresco che non richiede neppure l'accensione dei fornelli: una ricetta veloce da preparare, ideale come aperitivo estivo.

Per prima cosa lavate bene i pomodori, tagliate la parte superiore e scavateli rimuovendo l'interno, sciacquateli molto bene e lasciateli qualche minuto a testa in giù ad asciugare. Nel frattempo unite nel frullatore il Tonno Maruzzella, i capperi dissalati, i filetti di Acciughe Maruzzella, il succo di mezzo limone, qualche foglia di basilico e due cucchiai di yogurt greco; azionate fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso.

Condite con sale e pepe in base al vostro gusto. Passate ora alla farcitura: riempite i pomodori con la crema ottenuta in precedenza e decorate con foglie di basilico; vi consigliamo di servire i pomodori ripieni di Tonno Maruzzella dopo averli tenuti in frigo almeno per un'ora.

Seguici sui social network:

www.tonnomaruzzella.it

IMPRESA STORICA D'ITALIA